ಸ್ಪಾಚಿ ಸಂಸ್ಥೆಯ ಹೆಮ್ಮೆಯ ಕೊಡುಗೆ

ಜೂನ್ ೧೯೯೭ ಬೆಲೆ ರೂ.೧೦

ಜೀವನಾಡಿ

ಸಮಗ್ರ ಕುಟುಂಬ ಆರೋಗ್ಯ ಮಂಜರಿ

ವಜಾತ ಶಿಶುವಿನ ಪಾಲನೆ

ಿರಯೌವ್ವನಕ್ಕೆ ಮೆಲಟೋನಿನ್

ಕ್ಕಳ ಸಾಮಾನ್ಯ ದಂತ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು

ಲ್ಲದ ಕೊಲೆಗಾರ ರಕ್ತದ ಏರೊತ್ತಡ

ರಣೋತ್ತರ ಪರೀಕ್ಷೆ ನಮಗೆ ಬೇಕೆ ?

ಹಾರೋಗ್ಯ ಕಾಪಾಡುವಲ್ಲಿ ವಿಟಮಿನ್‌ಗಳ ಪಾತ್ರ

ಮಹಿಳೆಯ ಮೇಲಾಗುವ ದೌರ್ಜನ್ಯ

ಮನಸ್ಸಿಗಾದ ನೋವನ್ನು ಗೆಲ್ಲುವುದು ಹೇಗೆ?

ಅಮಂಗಳೆಯಲ್ಲ ಆ ಮೂರು ದಿನ

ಆರೋಗ್ಯದ ಅಂಕಗಳು-೧

ನಿಮ್ಮ ಮಕ್ಕಳ ಸರಾಸರಿ ಎತ್ತರ ಹಾಗೂ ತೂಕ



ಇದು ನಮ್ಮ ದಿನ ನಿತ್ಯದ ಅನುಭವ. ಹೆತ್ತವರು ತಮ್ಮ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ವೈದ್ಯರ ಬಳಿ ಕರೆತಂದಾಗ, ಅವರ ಮುಖ್ಯ ಸಮಸ್ಯೆಗಳೆಂದರೆ....''ಡಾಕ್ಟ್ರೆ ನನ್ನ ಮಗ ಊಟಾನೇ ಮಾಡಲ್ಲ. ಡಾಕ್ಟ್ರೆ....ಎಷ್ಟು ರುಚಿ, ರುಚಿಯಾಗಿ ಮಾಡಿದ್ರೂ ತಿನ್ನಲ್ಲ...,'' ''ಡಾಕ್ಟ್ರೆ ನನ್ನ ಮಗನಿಗೆ ಅನ್ನ ಅಂದ್ರೆ ಗಂಟ್ಲಲ್ಲಿ ಇಳಿಯಲ್ಲ. ಅದೇ ಕರಿದ ತಿಂಡಿ ಕೊಡಿ..... ಮೂರು ಹೊತ್ತು ಬೇಕಾದ್ರೂ ತಿಂತಾನೆ'' ಇಂತಹ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳ ನಂತರ ಹೆತ್ತವರು ಹೇಳುವ ಮತ್ತೊಂದು ಮುಖ್ಯ ದೂರು ''ನೋಡಿ ಡಾಕ್ಟ್ರೆ.....ಹ್ಯಾಗೆ ಸಣ್ಣಗೆ ಆಗಿದ್ದಾನೆ. ತಿನ್ನೋ ಅನ್ನ ಮೈಗೆ ಅಂಟ್ತಾನೆ ಇಲ್ಲ ಅಂತ ಕಾಣುತ್ತೆ'' ಎಂದವರೆ ''ಏನಾದ್ರು ಒಳ್ಳೆ ಟಾನಿಕ್ ಬರ್‍ದು ಕೊಡ್ತೀರ ಡಾಕ್ಟ್ರೆ....'' ಎಂದು ತಮ್ಮ ಕೊನೆಯ ಅಸ್ತ್ರವನ್ನು ಪ್ರಯೋಗಿಸ್ತಾರೆ.

ಮಕ್ಕಳು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ತಮಗೆ ಸಾಕಾಗುವಷ್ಟು ಆಹಾರವನ್ನು ಸೇವಿಸುತ್ತವೆ. ನಮಗೆ ತೃಪ್ತಿಯಾಗುವಷ್ಟು ಅವರು ಸೇವಿಸಬೇಕೆಂದು ನಿರೀಕ್ಷಿಸುವುದು ತಪ್ಪು. ಮಕ್ಕಳು ರುಚಿಗಾರ ಶಾಮರು. ತಮಗೆ ಹಿಡಿಸಿದುದನ್ನು ತಿನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಬೇಡದುದನ್ನು ಮುಲಾಜಿಲ್ಲದೆ ನಿರಾಕರಿಸುತ್ತಾರೆ. (ಹೆಂಡತಿ ಮಾಡಿದ ಅಡುಗೆ ರುಚಿಯಾಗಿಲ್ಲ ಎಂದು ಹೇಳುವ ಎಂಟೆದೆಯ ಗಂಡು ಎಲ್ಲಾದರೂ ಇದ್ದಾನೆಯೆ?) ಹಾಗಾಗಿ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಎಲ್ಲ ರೀತಿಯ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಮೊದಲಿನಿಂದಲೂ ಆರಂಭಿಸಬೇಕು.

ನಿಮ್ಮ ಮಗು ಆರೋಗ್ಯವಾಗಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತಿದೆ ಎನ್ನುವುದಕ್ಕೆ ಸೂಕ್ತ ಪುರಾವೆಗಳೆಂದರೆ,

★ ನಿಮ್ಮ ಮಗು ವಯಸ್ಸಿಗೆ ಸಹಜವಾಗಿ ಎತ್ತರ ಬೆಳೆಯುತ್ತಿರಬೇಕು. ಸೂಕ್ತ ತೂಕ ಹೊಂದಿರಬೇಕು.

★ ಆಟ, ಪಾಠ, ಊಟಗಳಲ್ಲಿ ಸಹಜವಾಗಿ ಪಾಲ್ಗೊಳ್ಳುತ್ತಿರಬೇಕು.

★ ವಯಸ್ಸಿಗೆ ತಕ್ಕ ಮೈಲುಗಲ್ಲುಗಳು ಕಾಣಬೇಕು. ಅಂದರೆ ವಯಸ್ಸಿಗೆ ತಕ್ಕ ಹಾಗೆ ಬೋರಲು ಬೀಳುವುದು, ತೆವಳುವುದು, ನಿಲ್ಲುವುದು, ಮಾತನಾಡುವುದು ಇತ್ಯಾದಿಗಳು ನಡೆಯುತ್ತಿರಬೇಕು. (ಈ ಬಗ್ಗೆ ಲೇಖನಗಳನ್ನು ನಿರೀಕ್ಷಿಸಿ)

ಅದಕ್ಕೆಂದೇ ಮಕ್ಕಳ ಸರಾಸರಿ ಎತ್ತರ ಹಾಗೂ ತೂಕದ ಪಟ್ಟಿಯನ್ನು ನಿಮಗಾಗಿ ಪ್ರಕಟಿಸಿದ್ದೇವೆ.

ವಯಸ್ಸು	ಹುಡಗರು			ಹುಡುಗಿಯರು		
	ಎತ್ತರ		ತೂಕ	ಎತ್ತರ		ತೂಕ
	ಸೆಂ.ಮೀ.	ಅಡಿ	ಕೆ.ಜಿ.	ಸೆಂ.ಮೀ.	ಅಡಿ	ಕೆ.ಜಿ.
೩ ತಿಂಗಳವರೆಗೆ	೫೫.೯	೧'೧೦"	೪.೫	೫೫.೯	೧'೧೦"	೪.೨
೪ರಿಂದ ೬ ತಿಂ.	೬೨..೫	೨'೧"	೬.೭	೬೦.೯	೨'೦"	೫.೬
೭-೯ ತಿಂ.	೬೬.೦	೨'೨"	೬.೯	೬೬.೦	೨'೨"	೬.೨
೧೦-೧೨ ತಿಂ.	೭೧.೧	೨'೪"	೭.೪	೭೭.೧	೨'೪"	೬.೬
೧ ವರ್ಷ	೭೩.೭	೨'೫'	೮.೪	೭೩.೭	೨'೫"	೭.೮
೨ ವರ್ಷ	೮೧.೩	೨'೮"	೧೦.೧	೮೧.೩	೨'೮"	೯.೬
೩ ವರ್ಷ	೮೮.೯	೨'೧೧"	೧೧.೮	೮೮.೯	೨'೧೧"	೧೧.೨
೪ ವರ್ಷ	೯೬.೫	೩'೨"	೧೩.೫	೯೬.೫	೩'೨"	೧೨.೯
೫ ವರ್ಷ	೧೦೪.೧	೩'೫"	೧೪.೮	೧೦೧.೬	೩'೪"	೧೪.೫
೬ ವರ್ಷ	೧೦೯.೨	೩'೭"	೧೬.೩	೧೦೯.೨	೩'೭"	೧೬.೦
೭ ವರ್ಷ	೧೧೪.೯	೩'೯"	೧೮.೦	೧೧೪.೩	೩'೯"	೧೭.೬
೮ ವರ್ಷ	೧೨೧.೯	೪'೦"	೧೯.೭	೧೧೮.೨	೩'೧೧"	೧೯.೪
೯ ವರ್ಷ	೧೨೪.೫	೪'೧"	೨೧.೩	೧೨೪.೫	೪'೧"	೨೧.೩
೧೦ ವರ್ಷ	೧೨೯.೫	೪'೩"	೨೩.೫	೧೨೯.೫	೪'೩"	೨೩.೬
೧೧ ವರ್ಷ	೧೩೪.೬	೪'೫"	೨೫.೯	೧೩೪.೬	೪'೫"	೨೬.೪
೧೨ ವರ್ಷ	೧೩೯.೭	೪'೭"	೨೮.೫	೧೩೯.೭	೪'೭"	೨೯.೮
೧೩ ವರ್ಷ	೧೪೭.೩	೪'೧೦"	೩..೨.೧	೧೪೪.೮	೪'೯"	೩೩..೩
೧೪ ವರ್ಷ	೧೫೨.೪	೫'೦"	೩೫.೭	೧೪೮.೯	೪'೧"	೩೬.೮
೧೫ ವರ್ಷ	೧೫೭.೫	೫'೨"	೩೯.೬	೧೫೨.೪	೫'೦"	೩೬.೮
೧೬ ವರ್ಷ	೧೬೨.೬	೫'೪"	೪೩..೨	೧೫೩..೭	೫'೬"	೪೧.೧
೧೭ ವರ್ಷ	೧೬೫.೧	೫'೫"	೪೫.೭	೧೫೩..೭	೫'.೬"	೪೨.೪

ಮಕ್ಕಳ ಎತ್ತರ ಹಾಗೂ ತೂಕಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದಂತೆ ಕೆಲವು ಕುತೂಹಲಕರ ಮಾಹಿತಿಗಳು.

★ ೯ ವರ್ಷದ ಹುಡುಗ, ತಾನು ವಯಸ್ಕನಾದಾಗ ತಲುಪಬಹುದಾದ ಎತ್ತರದ ೩/೪ ರಷ್ಟಿರುತ್ತಾನೆ!

★ ೨ ವರ್ಷಗಳಾದಾಗ ಒಬ್ಬ ಹುಡುಗನ ಎತ್ತರ ಎಷ್ಟು ಇರುತ್ತದೆಯೋ, ಅವನಿಗೆ ೧೮ ವರ್ಷಗಳಾದಾಗ ಅದರ ಎರಡರಷ್ಟು ಇರುತ್ತದೆ.

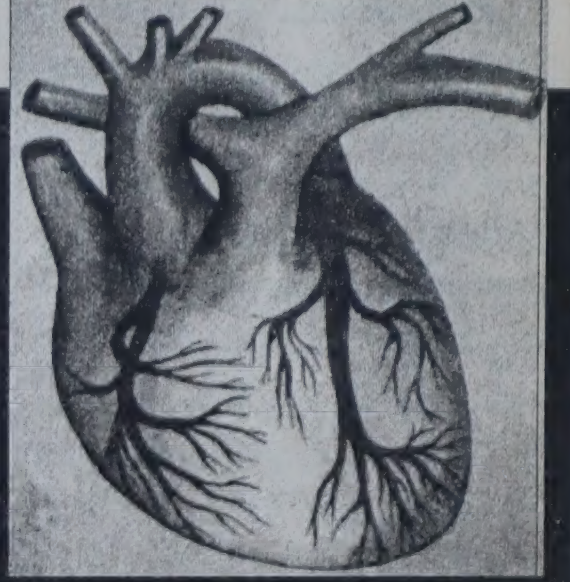
★ ೭½ ವರ್ಷದ ಹುಡುಗಿ, ತಾನು ವಯಸ್ಕಳಾದಾಗ ತಲುಪಬಹುದಾದ ಗರಿಷ್ಠ ಎತ್ತರದ ೩/೪ರಷ್ಟು [illegible]

★ ೧೮ ತಿಂಗಳಾಗಿದ್ದಾಗ (೧½ ವರ್ಷ) ಓರ್ವ ಹುಡುಗಿಯ ಎತ್ತರ ಎಷ್ಟಿರುತ್ತದೆಯೋ, ಆಕೆಗೆ ೧೮ ವರ್ಷಗಳಾದಾಗ ಅದರ ಎರಡರಷ್ಟು ಇರುತ್ತದೆ.

ಒಳನಾಡಿ

ಸಂಚಿಕೆ - ೫ ಸಂಪುಟ - ೧ ಜೂನ್ - ೧೯೯೭







ವಿಶೇಷ ಪೋಸ್ಟರ್

ನಮ್ಮ ದೇಹದ ಪೊರೆಗಳು

ನಾಡಿ ಮಿಡಿತ

ಪ್ರಯೋಗ ಯಶಸ್ವಿಯಾಗಲಿ

ಸಂಶೋಧನೆ, ಕಾಯಿಲೆ, ಮಕ್ಕಳ ಆರೋಗ್ಯ, ಸಸ್ಯ ಸಂಜೀವಿನಿ, ಶ್ರೇಷ್ಠ ವೈದ್ಯರ ಕೊಡುಗೆ, ಪರಿಸರ ಮತ್ತು ಆರೋಗ್ಯ, ಆರೋಗ್ಯ ಕುರಿತಂತೆ ಸಾಮಾನ್ಯ ಜ್ಞಾನ ಮುಂತಾದ ಕೆಲವು ಸ್ಥಿರ ಶೀರ್ಷಿಕೆಗಳನ್ನು ಕಡ್ಡಾಯಗೊಳಿಸಿ, ಅವುಗಳಿಗೆ ಪೂರಕವಾಗುವಂಥ ಔಷಧಿಗಳ ಸರಿಯಾದ ತಿಳುವಳಿಕೆ, ಆಹಾರ ಜ್ಞಾನ, ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆ, ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಮುಂತಾದ ಹತ್ತು ಹಲವಾರು ವಿಷಯಗಳನ್ನು ತಜ್ಞ ವೈದ್ಯರಿಂದಲೂ, ಪ್ರಾಧ್ಯಾಪಕರಿಂದಲೂ ಬರೆಯಿಸಿ ಪ್ರಕಟಿಸಬಹುದಲ್ಲವೇ?

ನಿಮ್ಮ ಈ ಹೊಸ ಹೆಜ್ಜೆ ಆರೋಗ್ಯ - ನಾಡಿಯನ್ನು ಸ್ಪಂದಿಸುವ ಹೊಸ ಗೆಜ್ಜೆಯಾಗಲಿ. ಈ ಪ್ರಯೋಗ ಯಶಸ್ವಿಯಾಗಲಿ.

ವಿ.ಎ. ಕುಲಕರ್ಣಿ, ಗೌರವ ನಿರ್ದೇಶಕ, ಕರಾವಿಪ, ಧಾರವಾಡ

ಅತ್ಯುತ್ತಮ ಆರೋಗ್ಯ ಕೈಪಿಡಿ

ಜೀವನಾಡಿ ನನಗೆ ಪರಿಚಯವಾದದ್ದು ಮೇ ತಿಂಗಳ ಸಂಚಿಕೆಯಿಂದ. ಸುಂದರ ಹಾಗೂ ಸರಳ ಕನ್ನಡದಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಮನದಟ್ಟಾಗುವಂತೆ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಶಿಕ್ಷಣವನ್ನು ಚರ್ಚಿಸುತ್ತಿರುವ 'ಜೀವನಾಡಿ' ಜನಸಾಮಾನ್ಯರಿಗಲ್ಲದೆ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಶಿಕ್ಷಣವನ್ನು ಆಂಗ್ಲಭಾಷೆಯಲ್ಲಿ ಓದಿ ಮುಗಿಸಿರುವ ನನ್ನಂತಹವರಿಗೂ 'ಆರೋಗ್ಯ ಕೈಪಿಡಿ' ಯಾಗಿದೆ. ನನ್ನ ಇತರ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಪುಸ್ತಕಗಳೊಂದಿಗೆ ಜೀವನಾಡಿ ಶಾಶ್ವತ ಹಾಗೂ ಪ್ರಮುಖ ಸ್ಥಾನ ಪಡೆದಿದೆ.

ಡಾ. ಎನ್.ಆರ್. ಸುರೇಶ್, ಬೆಂಗಳೂರು

ಆಸ್ಪತ್ರೆ ಮತ್ತು ಶುಚಿತ್ವ

ಆಸ್ಪತ್ರೆ ಮತ್ತು ಶುಚಿತ್ವ ಲೇಖನ ಅಕ್ಷರಶಃ ಸತ್ಯ ವಿಷಯವನ್ನು ತಿಳಿಸಿದೆ. ನಮ್ಮ ಸರ್ಕಾರಿ ಆಸ್ಪತ್ರೆಗಳು ಶುಚಿಯಾಗಿರಲು ಹಳ್ಳಿಗಳ ಜನತೆಗೆ ಶುಚಿತ್ವದ ಬಗ್ಗೆ ಸರಿಯಾದ ತಿಳುವಳಿಕೆ ನೀಡಬೇಕು.

ಆಸ್ಪತ್ರೆಯ ಶುಚಿತ್ವ ಕಾಪಾಡುವುದು, ಆಸ್ಪತ್ರೆಯ ಸಿಬ್ಬಂದಿ, ರೋಗಿ ಹಾಗೂ ರೋಗಿಯ ಕಡೆಯವರು, ವೈದ್ಯರು ಹೀಗೆ ಎಲ್ಲರ ಕರ್ತವ್ಯವಾಗಿದೆ. ಆಸ್ಪತ್ರೆಯು ಶುಚಿಯಾಗಿ ಉಳಿಯಬೇಕಾದರೆ ಎಲ್ಲರೂ ಕೆಲವು ಅಂಶಗಳನ್ನು ಗಮನದಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಅವುಗಳೆಂದರೆ,

ಯಾವುದೇ ರೋಗಿ, ವ್ಯಕ್ತಿ ಆಸ್ಪತ್ರೆಯ ಒಳಗೆ ಬರುವುದಕ್ಕೆ ಮೊದಲು ತನ್ನಲ್ಲಿರುವ ಎಲೆ, ಅಡಿಕೆ, ತಂಬಾಕು, ಬೀಡಾ, ಬೀಡಿ ಹೀಗೆ ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ಹೊರಗೆ ಇಡುವ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯಾಗಬೇಗು.

ರೋಗಿಗಳಿಗಾಗಿ ತರುವ ಊಟ, ತಿಂಡಿ ಹಾಗೂ ಇತರೆ ಪದಾರ್ಥಗಳಿಗೆ ರೋಗಿಯ ಕೊಠಡಿಯ ತನಕ ಪ್ರವೇಶ ನಿಷೇಧಿಸಬೇಕು. ಅದಕ್ಕೆಲ್ಲ ಪ್ರತ್ಯೇಕ ಸ್ಥಳ ಕಲ್ಪಿಸಿ ಕೊಡಬೇಕು.

ರೋಗಿಯೇ ಆಗಲೀ, ವೈದ್ಯರೇ ಆಗಲೀ, ಆಸ್ಪತ್ರೆ ಸಿಬ್ಬಂದಿಯೇ ಆಗಲಿ, ರೋಗಿಯ ಕಡೆಯವರೇ ಆಗಲೀ ಆಸ್ಪತ್ರೆಯ ಶುಚಿತ್ವಕ್ಕೆ ಧಕ್ಕೆ ತಂದರೆ ಮುಲಾಜಿಲ್ಲದೆ ದಂಡ ವಿಧಿಸುವಂತಾಗಬೇಕು.

ಡಾ. ದಿನೇಶ್ ಕುಮಾರ್, ಮಲೆಬೆನ್ನೂರು

ಕಳಕೇಶ ಕುಮಾರಕುಸ್ತಿ, ಬೇವಿನಹಳ್ಳಿ

ಡಾಕ್ಟರರ ಹೇಳಿಕೆಯಂತೆ ನಿಜವಾಗಲೂ ಇಂದಿನ ಸರಕಾರಿ ಆಸ್ಪತ್ರೆಗಳು ರೋಗವನ್ನು ಮತ್ತಷ್ಟು ಉಲ್ಬಣ ಗೊಳಿಸುವ ಸ್ಥಳ. ಸರ್ಕಾರಿ ಆಸ್ಪತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಪಡೆದರೂ, ಕೊನೆಗೆ ಖಾಸಗಿ ಆಸ್ಪತ್ರೆಗೆ ಭೇಟ್ಟಿಯಾಗದೆ ರೋಗಿಯ ಸ್ಥಿತಿ ಸುಧಾರಿಸದು. ಡಾ. ನಾಗಲೋಟಿ ಮಠ್‌ರ ಹೇಳಿಕೆ ಒಂದು ದೃಷ್ಟಿಯಲ್ಲಿ ಒಪ್ಪುವಂತ ಹದ್ದು. ಆದರೆ... ಖಾಸಗಿ ಆಸ್ಪತ್ರೆಗಳಲ್ಲೂ ಗ್ರಾಮೀಣ ಪ್ರದೇಶಗಳ ಜನ ಭೇಟಿ ನೀಡುತ್ತಾರೆ. ಆದರೂ ಅಲ್ಲಿ ಶುಚಿತ್ವ ಎದ್ದು ಕಾಣುತ್ತದೆ. ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮತ್ತಾವುದೇ ವಿಷಯಗಳಲ್ಲಿ ಸರ್ಕಾರಿ ಹಾಗೂ ಖಾಸಗಿ ಆಸ್ಪತ್ರೆ ಗಳನ್ನು ತುಲನೆ ಮಾಡಿದಾಗ ಎಲ್ಲ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದಲೂ ಖಾಸಗಿ ಆಸ್ಪತ್ರೆ ಉತ್ತಮವೆನ್ನಿಸುತ್ತದೆ. ಹೆಚ್ಚಿನ ಸರ್ಕಾರಿ ಆಸ್ಪತ್ರೆಗಳಲ್ಲಿ ಸಿಪಾಯಿಯಿಂದ ಹಿಡಿದು ಉನ್ನತ ದರ್ಜೆಯ ವೈದ್ಯಾಧಿಕಾರಿಯವರೆಗೂ ದಕ್ಷತೆ, ಪ್ರಾಮಾಣಿಕತೆ ಹಾಗೂ ಕರ್ತವ್ಯದ ಕೊರತೆ ಕಂಡು ಬರುತ್ತದೆ. ಉನ್ನತ ಪದವಿ, ಪಾಂಡಿತ್ಯ ಸಾಧಿಸಿದವರೇ ಅಪ್ರಾಮಾಣಿಕರೂ, ಅದಕ್ಷರೂ ಆಗಿರುವಾಗ ಸಾಮಾನ್ಯ ಹಳ್ಳಿಯ ಜನರಲ್ಲಿ ಅಜ್ಞಾನವಿರುವುದು ಹೆಚ್ಚಲ್ಲ.

ಬಿ.ಡಿ. ಮುಕಾರ್ತಿಹಾಳ, ದರಾವುಟ್ಟಿ ಸಾರವಾಡ

ಮನ ಕಲಕಿದ ಡೇಮನ್

ಮಕರಂದರ ಚಿರಂಜೀವಿ ಕಥೆ ಮನ ಕಲಕಿತು.



ಡೇಮನ್ನರು ಬದುಕು - ಸಾವಿನ ಮಧ್ಯೆ ನಡೆಸಿದ ಹೋರಾಟ ಎಂಥವರ ಮನವನ್ನೂ ತಟ್ಟಿ ಎಬ್ಬಿಸಿ, ಕಣ್ಣೀರು ಸುರಿಯುವಂತೆ ಮಾಡಿತು.

ರಾಜಶೇಖರಗೌಡ, . ಕೊಟ್ಟೂರು

ಓದಲೇಬೇಕು

ಮನುಷ್ಯ ಸತ್ತಿದ್ದಾನೋ, ಬದುಕಿದ್ದಾನೋ ಎಂಬುದನ್ನು ನಾಡಿ ಬಡಿತದ ಮೂಲಕ ಕಂಡು ಹಿಡಿಯಬಹುದು. ಅದೇ ರೀತಿ ಜೀವಂತ ಮನುಷ್ಯನ ನಾಡಿ, 'ಜೀವನಾಡಿ'. ಅವನು ಆರೋಗ್ಯವಂತನಿರಬೇಕಾದರೆ ಜೀವನಾಡಿ ಓದಲೇಬೇಕು.

ನಟರಾಜ ಕುಂಟೋಜ, ನಿಡಗುಂದಿ

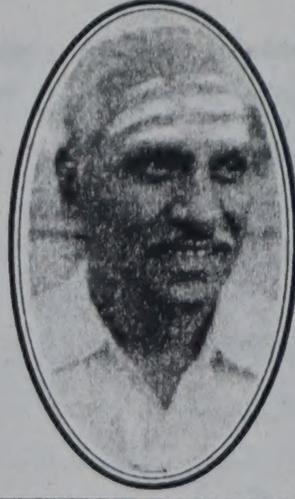
ದೊಡ್ಡ ಹೃದಯಗಳು

ಇತ್ತೀಚಿನ 'ಜೀವನಾಡಿ'ಯಲ್ಲಿ ನಿಮ್ಮ ಸಂಪಾದಕೀಯ 'ದೊಡ್ಡ ಹೃದಯಗಳು' ಓದಿದೆ. ಡಾ. ನಾಡಕರ್ಣಿಯವರ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವನ್ನು ಅವರು ಡೆಕ್ಕನ್ ಹೆರಾಲ್ಡ್‌ನಲ್ಲಿ ಬರೆಯುತ್ತಿದ್ದ ಲೇಖನ/ಪತ್ರಗಳಿಂದ ತಿಳಿದಿದ್ದೆ. ಅವರ ದೇಹದಾನದಿಂದ ಅವರ ದೊಡ್ಡತನಕ್ಕೆ ಮತ್ತಷ್ಟು ಪುರಾವೆ ಸಿಕ್ಕಂತಾಯಿತು.

ಮತ್ತೊಂದು ಘಟನೆ ಜ್ಞಾಪಕಕ್ಕೆ ಬರುತ್ತೆ. ಡಾ. ನಾಡಕರ್ಣಿಯವರು ಲಂಡನ್ನಿಗೆ ಎಫ್ ಆರ್ ಸಿಎಸ್/ಎಂಆರ್ ಸಿಡಿ ಮಾಡಲು ಮೊಟ್ಟ ಮೊದಲು ಬಂದ ದಿನ, ರೈಲ್ವೆ ನಿಲ್ದಾಣದಿಂದ ಬ್ರಿಟಿಷ್ ಮೆಡಿಕಲ್ ಕೌನ್ಸಿಲ್ ಹಾಲ್‌ಗೆ ಸಂದರ್ಶನಕ್ಕೆ ಹೋಗಬೇಕಿತ್ತು. ಆದರೆ, ದಾರಿ ಗೊತ್ತಿರಲಿಲ್ಲ. ದಾರಿಯಲ್ಲಿ ಒಬ್ಬ ಮುದುಕರು ಹೋಗುತ್ತಿದ್ದರು. ಅವರನ್ನು ಕೌನ್ಸಿಲ್ ಹಾಲ್‌ಗೆ ದಾರಿ ಕೇಳಿ ದರು. ಅವರಿಂದ ವಿಳಾಸ ತಿಳಿದು ಸಂದರ್ಶ ನದ ಕೊಠಡಿಗೆ ಹೋದರು. ಸಂದರ್ಶನಕ್ಕೆ ಕರೆದಾಗ ಒಳಗೆ ಹೋದರು. ಅಲ್ಲಿ ಅಧ್ಯಕ್ಷರು ಇವರಿಗೆ ದಾರಿ ತೋರಿಸಿದ ವೃದ್ಧರು! ಅಂತೂ ಸಂದರ್ಶನದಲ್ಲಿ ತೇರ್ಗಡೆಯಾಗಿ ಎಫ್ ಆರ್ ಸಿಎಸ್/ಎಂಆರ್ ಸಿಡಿ ಮುಗಿಸಿದರು. ಈ ಪ್ರಸಂಗವನ್ನು ನಾಡಕರ್ಣಿಯವರು ಪತ್ರಿಕೆ ಯಲ್ಲಿ ಲೇಖನ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಬರೆದಿದ್ದರು.

ಎಂ.ಎ. ಸೇತುರಾವ್, ಬೆಂಗಳೂರು

ಜೀವಧಾರೆ



ದಾನಶೂರನನ್ನು ಮೀರಿಸಿದವರು

ದಾನ ಎಂದರೆ ಕೊಡುಗೆ. ಪುರಾಣ, ಮಹಾಕಾವ್ಯಗಳಲ್ಲಿ ದಾನದ ಮಹಿಮೆಯನ್ನು ಕೊಂಡಾಡಿರುವರು. ಕರ್ಣ ದಾನಶೂರ ನೆಂದೇ ಪ್ರಸಿದ್ಧ ನಾಗಿದ್ದಾನೆ. ಗುಡ್ಡಾಪುರದ ಶರಣೆ ದಾನಮ್ಮ ಎಂದೇ ಹೆಸರಾಗಿದ್ದಾಳೆ.ಪ್ರಾಚೀನ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ವಿದ್ಯೆ, ಗೋವು, ಭೂಮಿ, ಅನ್ನ, ವಸ್ತ್ರ ಮುಂತಾಗಿ ದಾನ ಮಾಡುವ ಪರಿಪಾಠ ಇತ್ತು. ಆದರೆ ಇಂದು ದಾನಮಾಡುವ ವಸ್ತುಗಳ ಯಾದಿ ಬಹಳವಾಗಿ ಬೆಳೆದಿದೆ.

ಇಪ್ಪತ್ತನೆಯ ಶತಮಾನದ ಪ್ರಾರಂಭದಿಂದ ರಕ್ತದಾನ ಅಪಾಯರಹಿತವಾಗಿದೆ. ಈ ದಾನದ ಪ್ರಗತಿ ಅದ್ಭುತವಾಗಿ ನಡೆದಿದೆ. ಈಗಪ್ರತಿಯೊಂದು ಪಟ್ಟಣದಲ್ಲಿ ರಕ್ತ ಬ್ಯಾಂಕುಗಳು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಲ್ಪಟ್ಟಿವೆ. ಅನೇಕ ದಾನಿಗಳು ತಮ್ಮ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ೨೦೦ಕ್ಕೂ ಹೆಚ್ಚು ಸಲ ರಕ್ತದಾನ ಮಾಡಿದ್ದಾರೆ. ಇಂದು ರಕ್ತದಾನವೆಂದರೆ ಜೀವದಾನ ಎಂದು ಜನರು ಮನಗಂಡಿದ್ದಾರೆ.

ರಕ್ತದಾನದಂತೆ ನೇತ್ರದಾನವೂ ಪ್ರಸಿದ್ಧವಾಗುತ್ತಿದೆ, ನೇತ್ರ ಬ್ಯಾಂಕುಗಳು ಪ್ರಾರಂಭವಾಗಿವೆ. ನೇತ್ರದಾನ ಈಗ ಒಂದು ಪ್ರತಿಷ್ಠೆಯ ವಿಷಯ. ಮೂತ್ರಪಿಂಡ ದಾನವೂ ಹೆಚ್ಚುತ್ತಲಿದೆ. ಈ ದಾನ ಬಹಳ ಹೆಚ್ಚಿನ ತ್ಯಾಗವನ್ನು ಆಹ್ವಾನಿಸುತ್ತದೆ. ಹೃದಯದಾನ ಬಹಳ ದೊಡ್ಡ ಹೆಸರನ್ನು ಮಾಡಿದೆ. ಇವು ಅಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲದೇ ಅಸ್ಥಿಮಜ್ಜೆದಾನ, ತ್ವಚೆದಾನಗಳು ಜಾರಿಯಲ್ಲಿವೆ. ವೀರ್ಯದಾನ ಪ್ರಾರಂಭವಾಗಿ, ವೀರ್ಯ ಬ್ಯಾಂಕುಗಳೇ ಸ್ಥಾಪಿಸಲ್ಪಡುತ್ತಿವೆ.

ಇನ್ನೊಂದು ದಾನವು ಅಷ್ಟೊಂದು ಬೆಳಕಿಗೆ ಬರದಿದ್ದರೂ ಸಾವಕಾಶವಾಗಿ ಹೆಚ್ಚುತ್ತಲಿದೆ. ಇದನ್ನು ಶವದಾನವೆಂದು ಹೇಳಬಹುದು. ವ್ಯಕ್ತಿಯು ತನ್ನ ಮರಣದ ನಂತರ ದೇಹವನ್ನು ಒಂದು ವೈದ್ಯಕೀಯ ಕಾಲೇಜಿಗೆ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳ ಅಧ್ಯಯನಕ್ಕೆಂದು ದಾನ ಮಾಡುವ ಸಾಹಸ ಇದಾಗಿದೆ. ವೈದ್ಯವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳ ಅಧ್ಯಯನಕ್ಕೆ ಈಗ ಶವಗಳು ದೊರೆಯುತ್ತಿಲ್ಲ. ಈ ಅಭಾವ ನಿವಾರಣೆಗೆ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಪ್ರಾಧ್ಯಾಪಕರು, ಹಿರಿಯ ವೈದ್ಯರು, ಕೆಲವು ಪ್ರತಿಷ್ಠಿತರು ತಮ್ಮ ಶವಗಳನ್ನು ದಾನ ಮಾಡಲು ನಿರ್ಧರಿಸಿರುವರು, ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿರುವರು. ಉದಾಹರಣೆಗೆ ಕೆಲವು ತಿಂಗಳುಗಳ ಹಿಂದೆ ಪುಣೆಯಲ್ಲಿ ಇಂಥದೊಂದು ಹೃದಯ ಮಿಡಿಯುವ ಘಟನೆ ಜರುಗಿತು. ಪುಣೆಯ ಪಿ.ಜೆ. ಮೆಡಿಕಲ್ ಕಾಲೇಜಿನ ನಿವೃತ್ತ ಪ್ರಾಧ್ಯಾಪಕ ಹಾಗೂ ಡೀನ್ ಆಗಿದ್ದ ಡಾ.ಘಾರಪುರೆಯವರ ಶವವನ್ನು ಅವರ ಬಂಧುಗಳು, ಮಕ್ಕಳು ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳ ಅಧ್ಯಯನಕ್ಕೆಂದು ಕಾಲೇಜಿಗೆ ಸ್ಥಳಾಂತರಿಸಿದರು. ಇದು ಡಾ.ಘಾರಪುರೆಯವರ ಆದೇಶವಾಗಿತ್ತು. ಇಂಥದೇ ಒಂದು ಪ್ರಸಂಗ ೧೯೮೦ರಲ್ಲಿ ಧಾರವಾಡದಲ್ಲಿ ನಡೆಯಿತು. ಪ್ರಸಿದ್ಧ ವೈದ್ಯರು, ನಮ್ಮ ರಾಜ್ಯದ ಆರೋಗ್ಯ ಇಲಾಖೆಯ ಡೈರೆಕ್ಟರರೂ, ಕರ್ನಾಟಕ ಮೆಡಿಕಲ್ ಕಾಲೇಜಿನ ಆಸ್ಪತ್ರೆಯ ಪ್ರಥಮ ಸೂಪರಿಟೆಂಡೆಂಟರೂ ಆಗಿದ್ದ ಡಾ.ಡಿ.ಪಿ.ನಾಡಕರ್ಣಿಯವರ ದೇಹವನ್ನು ತಂದೆಯ ಆದೇಶದಂತೆ ಅವರ ಮಕ್ಕಳು ಕರ್ನಾಟಕ ಮೆಡಿಕಲ್ ಕಾಲೇಜಿನ ಅನಾಟಮಿ ವಿಭಾಗಕ್ಕೆ ದಾನ ಮಾಡಿದರು. ಇಂಥ ತ್ಯಾಗಿಗಳ ಯಾದಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತಲಿದೆ. ನನಗೆ ಗೊತ್ತಿದ್ದ ಹಲ ವಾರು ವೈದ್ಯಕೀಯ ಪ್ರಾಧ್ಯಾಪಕರು ಈಗಾಗಲೇ ತಮ್ಮ ಮೃತ್ಯುಪತ್ರಗಳಲ್ಲಿ ತಮ್ಮ ಶವದಾನ ಮಾಡಿರುವರು. ಸುಪ್ರಸಿದ್ಧ ಉದ್ಯಮಿ ಕಿರ್ಲೋಸ್ಕರ್ , ಹೆಸರಾಂತ ನಟಿ ಶಾಂತ ಉದ್ದೀಕರ ಮುಂತಾದವರು ತಮ್ಮ ದೇಹದಾನವನ್ನು ಮಾಡಿದ್ದಾರೆ.

ಈ ಮಹಾದಾನದ ಸೌಭಾಗ್ಯ ಬಲಿ ಚಕ್ರವರ್ತಿಗಾಗಲೀ, ಕರ್ಣನಿಗಾಗಲೀ ದೊರೆಯಲಿಲ್ಲವೆಂದೇ ಹೇಳಬಹುದು. ಇಂಥ ಶ್ರೇಷ್ಠ ದಾನಿಗಳ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಜೀವಿಸುತ್ತಿರುವ ನಾವು, ನಮ್ಮ ಕೊಡುಗೆ ಅಥವಾ ದಾನ ಏನು? ಎಂಬುದನ್ನು ಚಿಂತನೆಗೆ ಒಳಪಡಿಸುವುದು ಸೂಕ್ತ.

ಸ.ಜ.ನಾ

ಸಂಸ್ಕಾರ ಮತ್ತು ಆರೋಗ್ಯ

• ಡಾ॥ ವಸಂತ ಅ. ಕುಲಕರ್ಣಿ ಎಂ.ಡಿ., ವಿಜಾಪುರ

ಮನಸ್ಸು ದೇಹದ ಕ್ರಿಯೆಗಳ ಪ್ರಮುಖ ರಂಗಭೂಮಿ. ಮನಸ್ಸನ್ನು ಉದ್ವೇಗಕ್ಕೆ ಒಳಪಡಿಸುವುದರಿಂದ ದೇಹದ ಕ್ರಿಯೆಗಳಲ್ಲಿಯೂ ವ್ಯತ್ಯಯ ಉಂಟಾಗುವುದು. ಆದ್ದರಿಂದ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಸೂಕ್ತ ಕಡಿವಾಣ ಹಾಕಿ ಹತೋಟಿಯಲ್ಲಿಟ್ಟರೆ ಅದು ಆರೋಗ್ಯಪೂರ್ಣ ಬಾಳಿಗೆ ದಾರಿ ಮಾಡಿಕೊಡುವುದು. ಆರೋಗ್ಯ ಪೂರ್ಣ ಬಾಳು ಸಾಗಿಸುವ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಅದು ಬೆಲೆ ತರಬಲ್ಲದು. ಇದರಲ್ಲಿ ಎರಡು ಮಾತಿಲ್ಲ. ಮನಸ್ಸನ್ನು ನಿಗ್ರಹಿಸುವ ರೀತಿ ಯಾವುದು? ಅದರ ರೀತಿ ನೀತಿಗಳೇನು ? ಎಂದು ಪ್ರಶ್ನಿಸಿ ದಾಗ ಆ ದಿಸೆಯಲ್ಲಿ ಅನೇಕ ಮಾನಸಿಕ ಶಾಸ್ತ್ರಜ್ಞರು ಹಲವಾರು ಯೋಗ್ಯ ಉತ್ತರಗಳನ್ನು ನೀಡಿದ್ದಾರೆ, ಮಾರ್ಗೋಪಾಯಗಳನ್ನು ಸೂಚಿಸಿದ್ದಾರೆ. ನಾವು ದಿನನಿತ್ಯದಲ್ಲಿ ಬಳ ಸುವ 'ಸಂಸ್ಕಾರ' ಎಂಬ ಪದ ಇದಕ್ಕೆ ಬಹಳಷ್ಟು ಉತ್ತರ ನೀಡುವುದು.

ನಾವು ಹುಟ್ಟಿದಾರಭ್ಯದಿಂದ ಜೀವನದ ಎಲ್ಲ ಬೆಳವಣಿಗೆಗಳ ಹಂತಗಳಲ್ಲಿ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಸರಿ ಯಾದ ದಿಕ್ಕಿನಲ್ಲಿ ಸಾಗಿಸುವ 'ಸಾರಥಿ' ಅಗತ್ಯ ವಾದುದು. ತನಗೂ-ಸಮಾಜಕ್ಕೂ ಪ್ರಯೋಜನಕಾರಿಯಾಗುವ ರೀತಿ ಯಲ್ಲಿ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಹದಗೊಳಿಸುವ ಒಂದು ಪ್ರಕ್ರಿಯೆ ಬೇಕೇ ಬೇಕು. ಇಂಗ್ಲೀಷಿನಲ್ಲಿ Processing ಎಂದು ಹೇಳುವ ಶಬ್ದಕ್ಕೆ ಕನ್ನಡದಲ್ಲಿ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆ ಎಂದೂ ಕರೆಯ ಬಹುದು.

''ಮನುಷ್ಯನ ಬುದ್ಧಿಯನ್ನು ಜಾಗೃತಗೊಳಿಸಿ ಚೈತನ್ಯಯುತವಾಗಿ, ಮನಸ್ಸನ್ನು ಒಂದು ವಿಶಿಷ್ಟ ಸಂಸ್ಕರಣಕ್ಕೆ ಒಳಪಡಿಸುವುದೇ ಸಂಸ್ಕಾರ.'' ತನ್ನ ವೃತ್ತಿ - ಪ್ರವೃತ್ತಿಗಳ ಮಧ್ಯೆ ಬಾಳುವ ವ್ಯಕ್ತಿಯಲ್ಲಿ ತನ್ನ ಸುತ್ತಲಿನ ಪರಿಸರವು ಆತನ ಮನಸ್ಸಿನ ಮೇಲೆ ಅವನಿಗರಿವಾಗದಂತೆ ಪ್ರಭಾವ ಬೀರಿ ಮುದ್ರೆಯೊತ್ತುವುದು. ಇದನ್ನು ನಾವು 'ಸಂಸ್ಕಾರ' ಎಂದೂ ಅರ್ಥೈಸಬಹುದು. ಇದು ದೇಹ ಹಾಗೂ ಮನಸ್ಸುಗಳ ಮೇಲೆ ಖಂಡಿತ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಸನ್ಮಾರ್ಗ ಪಥದಲ್ಲಿ ನಡೆದ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಒಳ್ಳೆಯ ಸಂಸ್ಕಾರ ಪಡೆದು ಸುಖಿಯಾಗಿರುತ್ತಾನೆ. ಮನಸ್ಸಿನ ಸ್ವಾಸ್ಥ್ಯ ಕಾಪಾಡುವುದರ ಜೊತೆಗೆ ತನ್ನ ಆರೋಗ್ಯ ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾನೆ.

ರಶಿಯಾದ ಪ್ರಸಿದ್ಧ ಮಾನಸಿಕ ಶಾಸ್ತ್ರಜ್ಞ ಐ.ಪಿ.ಪಾವಲೋವ್ ಒಂದು ಸರಳ ಹಾಗೂ ಸೋಜಿಗಮಯ ಪ್ರಯೋಗ ಮಾಡಿದ. ''ಸಾಕಿದ ತನ್ನ ನಾಯಿಯ ಮುಂದೆ ಸುವಾಸನೆಯ ರುಚಿಕರ ಭಕ್ಷ್ಯಗಳನ್ನು ಇರಿಸಿ ಗಂಟೆ ಬಾರಿಸತೊಡಗಿದ,



ನಾಯಿಯ ಬಾಯಿಯಲ್ಲಿ ನೀರೂರಿತು. ಈ ಪ್ರಯೋಗವನ್ನು ಹಲವಾರು ದಿನಗಳ ಕಾಲ ಮುಂದುವರೆಸಿದ. ಮುಂದೆ ಒಂದು ದಿನ ಭಕ್ಷ್ಯದ ತಟ್ಟೆಯನ್ನು ಇಡದೆ, ಕೇವಲ ಗಂಟೆಯ ನಾದ ಮಾಡತೊಡಗಿದ. ಆದರೆ, ಈಗಲೂ ಬಾಯಿಯಲ್ಲಿ ನೀರೂರಿತು; ನಾಯಿ ಜೊಲ್ಲು ಸುರಿಸತೊಡಗಿತು. ''ಈ ಪ್ರಯೋಗದಿಂದ ಕಂಡು ಬಂದ ವಿಷಯ ವೆಂದರೆ,'' ಬಾಯಿಯಲ್ಲಿ ನೀರೂರುವುದು ಅಥವಾ ಜೊಲ್ಲು ಸುರಿಸುವುದು ನಾಯಿಯ ಜನ್ಮದಾರಭ್ಯ ದಿಂದ ಬಂದ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆಯಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಅದೊಂದು ನರಮಂಡಲದ ಗುಣ. ಭಕ್ಷ್ಯದ ರುಚಿಗೆ ಗಂಟೆಯ ನಾದವು ಸಮಾನಾಂತರದಲ್ಲಿ ಜೊತೆಯಾಗಿ ಸಾಗಿದ ಕಾರಣ- ಗಂಟೆಯ ನಾದಕ್ಕೆ ನಾಯಿಯು ಜೊಲ್ಲು ಸುರಿ ಸಿದ್ದು ರೂಢಿಗತ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆ (Conditioned Reflex) ಯಾಗಿ ಸಂಸ್ಕಾರ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಮನದ ಆಳದಲ್ಲಿ ನಾಟಿತು. ಗಂಟೆಯ ನಾದವು ಕೂಡ ಒಂದು ಪರಾವರ್ತಿತ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆಯಾಗಿ ಸಂಸ್ಕಾರ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಅಗಾಧ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರಿರುವುದು. ಆದ್ದರಿಂದ ಮನಸ್ಸು ಎಂಬ ನಮ್ಮ ದೇಹದ ಅಂತರ್ ರಂಗಭೂಮಿಯ ಮೇಲೆ ಅನೇಕ ಬಾಹ್ಯ ಪರಿಣಾಮಗಳು ದಾಖಲುಗೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಅವು ಗಳಲ್ಲಿ ಮನಸ್ಸಿನ ಆಸಕ್ತಿ ಅಥವಾ ಒಲವು ಪ್ರಮುಖ ಪಾತ್ರ ವಹಿಸುತ್ತದೆ. ಕೆಲವು ಬಾರಿ ಶಾಶ್ವತ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರಲೂಬಹುದು.

ಇದನ್ನು ಅವಲೋಕಿಸಿದಾಗ, 'ಸಂಸ್ಕಾರ' ವೆಂಬುದು ಬಾಳನ್ನು ಹಾಗೂ ಜೀವನದ ವೈಖರಿ ಯನ್ನು ರೂಪಿಸುವ ಒಂದು ಒಳ್ಳೆಯ ಮಾಧ್ಯಮವೆನ್ನಬಹುದು. ನಡೆ-ನುಡಿಗಳು ಸಹ ಅದರಿಂದ ರೂಪುಗೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಮಾನಸಿಕ ಬಾಲ್ಯ ದಿಂದಲೂ ನಡೆ- ನುಡಿಯ ಉತ್ತಮ ಸಂಸ್ಕಾರ ಮಕ್ಕಳ ಭವಿಷ್ಯ ವನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ರೂಪಿಸಬಲ್ಲದು. ಆರೋಗ್ಯಕರ ಮನಸ್ಸು ಕೂಡ ಒಳ್ಳೆಯ ನಡೆ-ನುಡಿಯನ್ನು 'ಸಂಸ್ಕಾರ' ದಿಂದ ಪಡೆದುಕೊಂಡು, ಆತನ ಸ್ವಾಸ್ಥ್ಯಕ್ಕೆ ಬಲ ತರುವುದು. ಕ್ರಿಯಾಶೀಲತೆಗೆ ಪುಟ ಕೊಡುವುದು.

ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ''ಖಾಲಿ ಇರುವ ಮನಸ್ಸು ಭೂತದ ಮನೆ'' ಎಂಬಂತೆ ಒಳ್ಳೆ ಸಂಸ್ಕಾರ ವಿರದ ಮನಸ್ಸು ಕೂಡ ಪಾದರಸದಂತೆ ಚಂಚಲಿತವಾಗಿ ಏನೇನೋ ದುರ್ವಿಚಾರಗಳಿಗೆ ದಾರಿ ಮಾಡಿ ಕೊಡುವದು. ಇದರಿಂದ ದೇಹದ ಆರೋಗ್ಯ ಕೂಡ ಹಾಳಾಗುವುದು. ಮನೋ ಒತ್ತಡ ಉಂಟು ಮಾಡಿ ಜೀವನ ಕಿರಿಕಿರಿ ಎನಿಸುವುದು. ಒಳ್ಳೆಯ ಸಂಸ್ಕಾರ ಉತ್ತಮ ನಡತೆಯೊಂದಿಗೆ ಉತ್ತಮ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವ ರೂಪಿಸಿ ಆರೋಗ್ಯಪೂರ್ಣ ಜೀವನ ತರಬಲ್ಲದು, ಸಮಾಜದಲ್ಲಿ ಗೌರವ ತರಬಲ್ಲದು. ಒಳ್ಳೆಯ ಸಮಾಜ ನಿರ್ಮಾಣಗೊಳ್ಳಬೇಕಾದರೆ, ಒಳ್ಳೆಯ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳು, ನಿರ್ಮಾಣಗೊಳ್ಳಬೇಕು. . ಇದಕ್ಕೆ ಒಳ್ಳೆಯ ಸಾಹಿತ್ಯ ಪೂರಕವಾಗಬಲ್ಲದು. ಇದಕ್ಕೆಲ್ಲಾ ಒಳ್ಳೆಯ ಸಂಸ್ಕಾರ ಅಗತ್ಯ. ಆ ದಿಕ್ಕಿನಲ್ಲಿ ನಾವು ಈಗ ಸಾಗಬೇಕಾಗಿದೆ. ●

ಮುಖಕ್ಕೆ ಮೆರುಗು ಕೊಡೋಣ!

ಹಲ್ಲು ಎರ್ರಾಬಿರ್ರಿ, ದವಡೆ ಸೊಟ್ಟಪಟ್ಟ, ಮುಖಕ್ಕೂ ಕಳೆಯ ಕೊರತೆ. ಇವನ್ನೆಲ್ಲ ಇಂದು ಸುಲಭದಲ್ಲಿ ನೆಟ್ಟಗಾಗಿಸಿ ಸುಂದರ ಸ್ವರೂಪ ನೀಡುವುದು ಸಾಧ್ಯ.

ಬಾಲ್ಯದಲ್ಲಿ ಮಕ್ಕಳು ಬೆರಳು ಚೀಪುವಿಕೆ, ಾಲಿಗೆ ತಿರುಗಿಸುವಿಕೆ, ಬಾಯಿ ಮೂಲಕ ಉಸಿರಾ ುವುದು ಇತ್ಯಾದಿ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಹಲ್ಲು ುತ್ತು ದವಡೆಗಳು ಓರೆಕೋರೆ ಬೆಳೆಯಲು ದಾರಿ ಯಾಗುತ್ತದೆ. ಹ್ಯಾಬಿಟ್ ಬ್ರೇಕಿಂಗ್ ಸಾಧನ ಳನ್ನು ಬಳಸಿ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿರುವ ಇಂಥ ಕೆಟ್ಟ ಅಭ್ಯಾಸ ಳನ್ನು ಬಾಲ್ಯದಲ್ಲಿಯೇ ತೊಡೆದುಬಿಡಬೇಕು.

ಒಬ್ಬರ ಅಂದವನ್ನು ಬಿಂಬಿಸುವಲ್ಲಿ ಮುಖಕ್ಕೆ ್ರಧಾನವಾದ ಪಾತ್ರವಿದೆ. ಮುಖವು ಚೆಂದವಾಗಿ ಬೇಕಾದರೆ ದವಡೆಗಳು ಕ್ರಮವಾಗಿಯೂ, ಹಲ್ಲುಗಳು ಸಾಲಾಗಿಯೂ ಇರಬೇಕು. ಇವೆಲ್ಲ ರಿಯಾಗಿಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಅಂದವೆಂಬುದು ಅವಲಕ್ಷಣ ಾಗಿ ಬಿಡುತ್ತದೆ.

ಬೇರು ಸಿಕ್ಕದು ಕ್ಲಿಪ್ಪಿಗೆ

ಹಲ್ಲು ಉಬ್ಬಿಕೊಂಡು ಇಲ್ಲವೇ ಓರೆಕೋರೆ ಯಾಗಿದ್ದು, ನೋಡಲು ಅಸಹ್ಯವಾಗಿದೆಯಲ್ಲ ನ್ನುವವರಿಗೆ ಹಲ್ಲು ಕ್ರಮಗೊಳಿಸುವ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯು ಂದು ವರಪ್ರಸಾದವಾಗಿದೆ. ಹಲ್ಲು ಉಬ್ಬಾ ಯೋ, ಅಡ್ಡಾದಿಡ್ಡಿಯಾಗಿಯೋ ಇದ್ದರೆ ಂದಿನ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಕ್ಲಿಪ್ ಹಾಕುವುದು ಮಾತ್ರ ದ್ಧತಿಯಾಗಿತ್ತು.

ಈ ಕ್ಲಿಪ್‌ಗಳ ಮೂಲಕ ಹಲ್ಲಿನ ಬೇರುಗಳನ್ನು ದ್ದು ಬಸ್ತಿನಲ್ಲಿಡುವುದು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಹಲ್ಲು ಸರಿಯಾಗಿಸುವ ಫಿಕ್ಸೆಡ್ ಅಪ್ಲಿಯನ್ಸ್ ಮೂಲಕ ಹಲ್ಲುಗಳನ್ನೂ ಅದರ ಬೇರುಗಳನ್ನೂ ಹತೋಟಿಗೆ ತಂದು ಹಲ್ಲಿಗೆ ಹೊಸ ರೂಪವನ್ನು ನೀಡುವುದು ಸಾಧ್ಯವಿದೆ.



H೩ ಹಲ್ಲುಗಳ ಮೇಲೆ ಅವನ್ನು ಸರಿನೆಲೆಯಲ್ಲಿಡಲು ಬ್ರಾಕೆಟ್ಟುಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿಸಿರುವುದು.

ಬ್ರಾಕೆಟ್ಟಿನ ಗುಪ್ತ ರಕ್ಷಣೆ

ಈಗ ಅತಿ ನವೀನ ಪ್ರೀ ಅಡ್ಜೆಸ್ಟೆಡ್ ಅಪ್ಲಿಯೆನ್ಸ್ ಸಾಧನದ ಮೂಲಕ ಹಲ್ಲುಗಳನ್ನು ಸುಲಭದಲ್ಲಿ ಚೆಂದಗಾಣಿಸಬಹುದು. ಜೊತೆಗೆ ಪ್ಲಾಸ್ಟಿಕ್ ಅಂದರೆ ಸೆರಾಮಿಕ್ ಬ್ರಾಕೆಟ್ಸ್‌ಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿಸಿದಲ್ಲಿ ಸದರಿ ಹಲ್ಲುಬ್ಬರು ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಪಡೆಯುವುದು ಸಹ ಹೊರಗೆ ತಿಳಿಯುವುದಲ್ಲಿ.



H೨ ದವಡೆ ಸರಿಗಟ್ಟಲು ವೈಯಾಂಪ್ಶನಲ್ ಸಾಧನವನ್ನು ಅಳವಡಿಸಿರುವುದು .

ಹಲ್ಲು ಸರಿಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ವಯಸ್ಸಿನ ತಡೆಯೇನೂ ಇಲ್ಲ. ೧೩ ವಯಸ್ಸಿನಿಂದ ೪೦ ವಯಸ್ಸು ತುಂಬಿದವರೂ ಕೂಡ ಈ ಹಲ್ಲು ಸಾಲುಗೊಳಿಸುವ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಆದರೆ ಹಾಗೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಪಡೆಯುವವರಿಗೆ ದೃಢವಾದ ಒಸಡೂ, ಗಟ್ಟಿಯಾದ ಎಲುಬೂ ಇರಬೇಕಾದುದು ಅಗತ್ಯ.

ಚಿಕಿತ್ಸಾ ಅವಧಿ ಸುಮಾರು ಒಂದು ವರ್ಷದಿಂದ ಒಂದೂವರೆ ವರ್ಷವಿರುತ್ತದೆ. ಕೆಲವರ ಕೆಳಗಿನ ಇಲ್ಲವೇ ಮೇಲಿನ ದವಡೆಯು ನೀಳಕ್ಕೋ, ಚಪ್ಪಟೆಯಾಗಿಯೋ ಇರಬಹುದು. ಎಲುಬು ಬೆಳವಣಿಗೆ ಪಡೆಯುವುದಕ್ಕೆ ಮೊದಲು ದವಡೆ ಸರಿಗೊಳಿಸುವ ಸಾಧನಗಳ ಮೂಲಕ ದವಡೆ ಬೆಳವಣಿಗೆಯನ್ನು ಹತೋಟಿಯಲ್ಲಿಡಬಹುದು.



H೧ ದವಡೆ ಸರಿಮಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದಕ್ಕಾಗಿ ಹೆಡ್‌ಗೇರ್ ಸಾಧನವನ್ನು ತೊಟ್ಟಿರುವ ಹುಡುಗಿ.

ನೋಡಿ ಮಾಡಿದರೆ ಚೆಂದ

ಈ ಸಾಧನಗಳನ್ನು ಒಂದು ದಿನದ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ಸುಮಾರು ಹತ್ತು ಗಂಟೆಗಳ ಕಾಲ ತೊಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಕಾಗಿರುತ್ತದೆ. ದವಡೆಗಳ ಕುಂದನ್ನು ಸೆಫ್ಲೋಗ್ರಾಮ್ ಎಕ್ಸ್‌ರೇ (Cephlogram X-Ray) ಮೂಲಕ ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಎಲುಬು ಬೆಳವಣಿಗೆ ಕಡೆ ಮುಟ್ಟಿತೇ? ಎಂಬುದನ್ನು ಅರಿಯಲು ಹ್ಯಾಂಡ್‌ರಿಸ್ಟ್ ಎಕ್ಸ್‌ರೇ ತೆಗೆದು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ಅಲ್ಲದೆ ಸಂಬಂಧಪಟ್ಟವರ ಫೋಟೋಗಳು, ಹಲ್ಲಿನ ಮಾಡೆಲ್‌ಗಳು ಚಿಕಿತ್ಸಾ ಕ್ರಮವನ್ನು ಕಂಡುಕೊಳ್ಳಲು ಸಹಾಯಕವಾಗುವ ಅಂಶಗಳಾಗಿವೆ. ಹಾಲು ಹಲ್ಲುಗಳನ್ನು ಬಹುಬೇಗ ತೆಗೆಯಬೇಕಾಗಿ ಬಂದಲ್ಲಿ ಹಲ್ಲು ತೆಗೆದ ಜಾಗದಲ್ಲಿ ಸ್ಪೇಸ್ ಮೆಯಿಂಟೇನರ್ (Space Maintainer) ಹೊಂದಿಸಬೇಕು.

ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ನಿರಂತರವಾಗಿ ಹಲ್ಲುಗಳು ಓರೆಕೋರೆಯಾಗಿ ಬರಲವಕಾಶವುಂಟು. ಮಗುವಾಗಿರುವಾಗ ಬೆರಳು ಚೀಪುವುದು, ನಾಲಿಗೆ ತಿರುಗಿಸುವುದು, ಬಾಯಿಯಿಂದ ಉಸಿರಾಡುವುದು ಹಲ್ಲು ಓರೆಯಾಗಲು, ದವಡೆ ಊನವಾಗಲು ಕಾರಣವೆಂಬುದನ್ನು ತಿಳಿದು ಅವನ್ನು ಮೊಳಕೆಯಲ್ಲೇ ಚಿವುಟುವುದರತ್ತ ಗಮನ ಕೊಡಬೇಕು. ●

ಹೃದಯ ಸ್ತಂಭನ

• ಸ.ಜ. ನಾಗಲೋಟಿಮಠ

ಅರಿವಳಿಕೆ ಹಾಗೂ ಶಸ್ತ್ರ ಕ್ರಿಯಾ ತಜ್ಞರಿಗೆ ಬೆಂಬಿಡದ ಭೂತ

ಅರಿವಳಿಕೆ ಶಾಸ್ತ್ರ ಕೋಟಿಗಟ್ಟಲೇ ರೋಗಿಗಳಿಗೆ ನೋವು ರಹಿತ ಆಪರೇಶನ್ ನಡೆಯಲು ಎಡೆ ಮಾಡಿ ಕೊಟ್ಟಿದೆ. ಆದರೆ ಲಕ್ಷಾಂತರ ರೋಗಿಗಳನ್ನು ಹೃದಯ ಸ್ತಂಭನದಲ್ಲಿ ತಳ್ಳಿ ಮರಣವನ್ನೂ ಕೊಟ್ಟಿದೆ.



ಅರಿವಳಿಕೆ ಇಲ್ಲದೇ ಇದ್ದಾಗ ಹೃದಯ ಸ್ತಂಭನದ ಸುದ್ದಿಯೇ ಇರಲಿಲ್ಲ. ಅರಿವಳಿಕೆಯ ಬಳಕೆ ಹೆಚ್ಚಿದಂತೆ ಹೃದಯ ಸ್ತಂಭನದ ಪ್ರಮಾಣವು ಹೆಚ್ಚಿದೆ.

ಜಗತ್ತಿನಲ್ಲಿ ಪ್ರಪ್ರಥಮ ಹೃದಯ ಸ್ತಂಭನದಿಂಡಾದ ಮರಣವೆಂದರೆ ಹನ್ನಾ ಗ್ರೀನರ್ ಎಂಬ ಯುವಕನದು. ನಡೆದದ್ದು ೨೮ನೇ ಜನವರಿ ೧೮೪೮ರಲ್ಲಿ. ಹನ್ನಾ ಗ್ರೀನರ್ ತನ್ನ ಕಾಲ್ಬೆರಳು ಗಾಯಗೊಳಿಸಿಕೊಂಡಿದ್ದ. ಒಂದು ಕಾಲ್ಬೆರಳಿನ ಉಗುರು ತೆಗೆಯಬೇಕಾಗಿತ್ತು. ಕ್ಲೋರೋಫಾರ್ಮ ಅನೆಸ್ಥೇಶಿಯಾ ಕೊಟ್ಟು ಉಗುರು ಕೊಯ್ದು ಹಾಕಲು ನಿಶ್ಚಯಿಸಿ, ಕ್ಲೋರೋಫಾರ್ಮ್ ಕೊಡಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿದರು. ಹೃದಯ ಸ್ತಂಭನವಾಯಿತು. ಕೇವಲ ಹದಿನೈದು ವರ್ಷದ ಹುಡುಗ ಮರಣವನ್ನಪ್ಪಿದ. ಅಂದು ಇದು ವೈದ್ಯಕೀಯ ವಲಯದಲ್ಲಿ ಕೋಲಾಹಲವನ್ನೇ ಎಬ್ಬಿಸಿತ್ತು.

ಮುಂದೆ ಕೆಲವು ತಿಂಗಳಿನಲ್ಲೇ ಈ ತರಹ ಅರಿವಳಿಕೆ ಕೊಡುವಾಗ ಮತ್ತೊಂದು ಮರಣದ ಸುದ್ದಿ. ಅದೂ ಸಹ ಹೃದಯ ಸ್ತಂಭನದಿಂದಲೇ.

ವೈದ್ಯರಲ್ಲಿ ಗೊಂದಲವೋ ಗೊಂದಲ. ಅರಿವಳಿಕೆ ಬೇಕೋ ಬೇಡವೋ ? ಆದರೆ ಈ ಆಘಾತಗಳು ವಿಜ್ಞಾನದ ಮುನ್ನಡೆಯನ್ನು ತಡೆಯಲಿಲ್ಲ. ಪ್ರಗತಿ ಸಾಗಿತು.

ಜಗತ್ತಿನಲ್ಲಿ ಉತ್ತಮ ಆಸ್ಪತ್ರೆಗಳೆಂದು ಕರೆಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಮೆಸಾಚುಸೆಟ್ಸ್ ಜನರಲ್ ಆಸ್ಪತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಹೃದಯ ಸ್ತಂಭನಗಳ ಸಂಖ್ಯೆ ಪ್ರತಿ ೧೨೦೦ರಿಂದಾ ೧೪೦೦ ಅರಿವಳಿಕೆಗಳಿಗೆ ಒಂದರಂತೆ ಕಂಡು ಬಂದಿದೆ. ಬೇರೆ ಆಸ್ಪತ್ರೆಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿ ೮೦೦ರಿಂದಾ ೩೦೦೦ ಅರಿವಳಿಕೆಗಳಿಗೆ ಒಂದರಂತೆ ಎಂದು ತಿಳಿಯುತ್ತದೆ.

ಇಂದಿಗೂ ಸಹ ಜಗತ್ತಿನ ಯಾವುದೇ ದೇಶ ಯಾವುದೇ ಆಸ್ಪತ್ರೆಗಳಲ್ಲಿ ಹೃದಯ ಸ್ತಂಭನದ ಉಪಟಳ ಇದ್ದೇ ಇದೆ. ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಸಹ ಇದು ಆಗಾಗ ಕೇಳಿ ಬರುತ್ತದೆ.

ಹೃದಯ ಸ್ತಂಭನದಿಂದಾಗುವ ಹಾನಿಗಳು

ಹೃದಯ ಸ್ತಂಭನದಿಂದ ಮುಖ್ಯ ಮತ್ತು ಪ್ರಥಮ ಹಾನಿ- ಮರಣವೆಂದೇ ಹೇಳಬೇಕು.

ಮರಣವು ತಪ್ಪಿದರೆ ಹಲವಾರು ನ್ಯೂನ್ಯತೆಗಳು ಕಂಡು ಬರುವವು. ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ಕೈಕಾಲುಗಳ ಶಕ್ತಿ ಹೀನತೆ, ಸೊಂಟದ ಅಶಕ್ತತೆ, ಮಾತು ನಿಲ್ಲುವಿಕೆ, ದೃಷ್ಟಿ ಹೀನತೆ ಇತ್ಯಾದಿಗಳು ಕಾಣುವವು.

ಕ್ರಮೇಣ ಈ ತೊಂದರೆಗಳು ಶಮನಗೊಳ್ಳಬಹುದು. ರೋಗಿ ಆಸ್ಪತ್ರೆಗೆ ದಾಖಲಾಗಿ ಯಾವುದೇ ಒಂದು ಪರೀಕ್ಷೆ ಇಲ್ಲವೇ ಆಪರೇಶನ್ ಮಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಮೊದಲು ವೈದ್ಯರು ರೋಗಿಯ ಕಡೆಯಿಂದ, ರೋಗಿಯ ಸಂಬಂಧಿಕರಿಂದ ಒಂದು ಪ್ರಮಾಣ ಪತ್ರ ಬರೆಸಿಕೊಳ್ಳುವರು. ಅದರಲ್ಲಿ ಯಾವುದೇ ತೊಂದರೆಯಾದರೂ, ಏನೇ ತೊಡಕು ಬಂದರೂ ಅದಕ್ಕೆ ಬೇರೆ ಯಾರೂ ಹೊಣೆಯಲ್ಲ ಎಂದು ಆ ಪತ್ರದಲ್ಲಿ ಬರೆದಿರುತ್ತಾರೆ. ಇಂಥ ಒಂದು ಮುಚ್ಚಳಿಕೆಗೆ ಮುಖ್ಯ ಕಾರಣ

ಂದರೆ 'ಹೃದಯ ಸ್ತಂಭನ'ದ ಹೆದರಿಕೆ.

ಮುನ್ನೆಚ್ಚರಿಕೆಯ ಕ್ರಮಗಳು

ಹೃದಯ ಸ್ತಂಭನವಾಗದಂತೆ ಎಲ್ಲ ಎಚ್ಚರ ಳನ್ನು ವೈದ್ಯರು ವಹಿಸಬೇಕು. ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ್ರಮುಖವಾದವುಗಳೆಂದರೆ :-

೧. ಆಪರೇಶನ್ನಿಗಿಂತ ಮೊದಲು ರೋಗಿ ಯನ್ನು ಸರ್ವವಿಧದಿಂದಲೂ ತಯಾರಿಸಬೇಕು. ೋಗಿಯ ರಕ್ತ ಸಾಕಷ್ಟಿರಬೇಕು. ರೋಗಿಯ ೋಷಣೆ ಸರಿಯಾಗಿ ಆಗಬೇಕು. ಇಂಥಾ ಕಾರಣ ಳಿಗಾಗಿಯೇ ವೈದ್ಯರು ರೋಗಿಯ ಆಪರೇಶನ್ ುಂದೂಡುವರು. ಇದನ್ನು ತಿಳಿಯದವರು ನೇನೋ ಹೇಳಿ ವೈದ್ಯರನ್ನು ದೂಷಿಸುವರು.

೨. ಅರಿವಳಿಕೆ ತಜ್ಞರು ಬಳಸುವ ಎಲ್ಲ ಮದ್ದುಗಳ ಬಗ್ಗೆ, ಅನಿಲಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಸಂಪೂರ್ಣ ಾನ ಪಡೆದಿರಬೇಕು. ಇಲ್ಲದೇ ಹೋದರೆ ಮದ್ದು ಳು ಒಂದನ್ನೊಂದು ಕೂಡಿಯೋ ವಿರೋಧಿ ಯೋ ಹೃದಯ ಸ್ತಂಭನ ತರಬಹುದು.

೩. ಆಪರೇಶನ್ ನಡೆದಾಗ ಯಾವುದೇ ರಹದ ನಿಷ್ಕಾಳಜಿ, ತಪ್ಪು ತಂತ್ರ ಆಗಬಾರದು.

ಹೃದಯ ಸ್ತಂಭನ ಎಂದರೇನು ?

ರೋಗಿಯು ಅರಿವಳಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಇಳಿಯುತ್ತಿರು ವಾಗ ತಕ್ಷಣ ಹೃದಯ ಬಡಿತ ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ನಿಲ್ಲಬಹುದು. ಇಲ್ಲವೇ ಮಂದವಾಗಬಹುದು.

ನಿಂತ ಹೃದಯವನ್ನು ಕೃತ್ರಿಮ ವಿಧಾನಗಳಿಂದ ಕಾರ್ಯ ಮಾಡಲು ಪ್ರಚೋದಿಸಬಹುದು. ಇದರಿಂದ ಹೃದಯವೂ ಬಡಿಯಲು ಪ್ರಾರಂಭಿ ಸಬಹುದು. ಆದರೆ ಹೃದಯ ಸ್ತಂಭನದ ದುಃಷ್ಪರಿಣಾಮ ಆಗುವುದು ಮೆದುಳಿನ ಜೀವ ಕೋಶಗಳ ಮೇಲೆ. ಎರಡರಿಂದ ಮೂರು ನಿಮಿಷ ಗಳವರೆಗೆ ಅವುಗಳಿಗೆ ಸರಿಯಾಗಿ ರಕ್ತ ದೊರೆ ಯದೇ ಹೋದರೆ ಮೆದುಳು ಮರಣ ಹೊಂದು ತ್ತದೆ. ದೇಹದಲ್ಲಿ ರಕ್ತ ಚಲಿಸಿದರೂ ಶ್ವಾಸ ಓಡಾಡಿದರೂ ಜೀವ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಇದೊಂದು ಕಠಿಣ ಸಮಸ್ಯೆ. ಮೆದುಳಿನ ಮರಣ ತಪ್ಪಿಸುವುದೇ ವೈದ್ಯರ ಗುರಿ. ಕಾರಣಕ್ಕಾಗಿಯೇ ವೈದ್ಯರು ಹೃದಯ ಸ್ತಂಭನದ ಬಗ್ಗೆ ಅಷ್ಟು ಕಾಳಜಿ ವಹಿಸುವರು.

ಹೃದಯ ಸ್ತಂಭನ ಗುರುತಿಸುವುದು ಹೇಗೆ?

ವೈದ್ಯರು ರೋಗಿಯನ್ನು ಸೂಕ್ಷ್ಮವಾಗಿ ನೋಡುತ್ತಿರುತ್ತಾರೆ. ರೋಗಿಯ ನಾಡಿಯು ಮಂದವಾದರೆ, ಕೈಗೆ ಹತ್ತದೇ ಹೋದರೆ ಸಂಶಯ ಬರುವುದು. ಹೃದಯ ಬಡಿತ ಕೇಳದೇ ಹೋದರೆ ಇಲ್ಲವೇ ಸೂಕ್ಷ್ಮವಾದರೆ ಗೊತ್ತಾಗುವುದು. ರಕ್ತದ ಒತ್ತಡದಲ್ಲಿಯ ಕುಸಿತವೂ ಒಂದು ಚಿಹ್ನೆ ಆಗಿದೆ. ಈ ಮೂರರಲ್ಲಿ ಒಂದರ ಕುರಿತು ಸಂಶಯ ಬಂದರೂ ಸಾಕು, ಉಪಚರಿಸಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸು ತ್ತಾರೆ.

ಹೃದಯ ಸ್ತಂಭನವನ್ನು ಆಮಂತ್ರಿಸುವ ಸಂಗತಿಗಳು

೧. ರೋಗಿಯ ದೇಹದ ರಕ್ತ ಪ್ರಮಾಣ ಕಡಿಮೆ ಇರುವುದು.

೨. ರೋಗಿಯ ಪೋಷಣೆ ನ್ಯೂನ್ಯತೆಯಿಂದಿ ರುವುದು.

೩. ರೋಗಿಯ ಜಠರದಲ್ಲಿ ಆಹಾರ ತುಂಬಿ ರುವುದು.

೪. ದುರ್ಬಲ ಹೃದಯ

೫. ಮೂತ್ರ ಪಿಂಡದ ರೋಗಗಳು.

೬. ದೊಡ್ಡ ಗಾತ್ರದ ಗಾಯಗಳು

೭. ನರ ಹರಿದ ಗಾಯಗಳು

೮. ಅಲರ್ಜಿ ತೊಂದರೆಗಳು

೯. ಒಳ ಅಂಗಾಂಶಗಳ ಮೇಲೆ ಒತ್ತಡ ಅಥವಾ ಅಂಗಾಂಶಗಳನ್ನು ಹಿಗ್ಗಾಮುಗ್ಗಾ ಎಳೆದಾಡುವುದು ಇತ್ಯಾದಿ. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಇಂಥ ಸಂಗತಿಗಳಿದ್ದರೆ ಅರಿವಳಿಕೆ ತಜ್ಞರು ಅರಿವಳಿಕೆ ಕೊಡಲು ಹಿಂಜರಿಯುತ್ತಾರೆ.

ಹೃದಯ ಸ್ತಂಭನ-ಕೆಲವು ಉದಾ ಹರಣೆಗಳು

೧. ಪರಪ್ಪ - ವಯಸ್ಸು ೨೮. ಕರುಳಿನ ತಡೆಯುಂಟಾಗಿ ಆಸ್ಪತ್ರೆ ಸೇರಿದ. ಆಪರೇಶನ್ ಅವಶ್ಯವಿತ್ತು. ಅರಿವಳಿಕೆ ಕೊಡಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸು ವಷ್ಟರಲ್ಲಿ ಹೃದಯ ಸ್ತಂಭನವಾಯಿತು. ರೋಗಿ ಮರಣ ಹೊಂದಿದ. ೂಲಂಕುಷವಾಗಿ ಪರೀಕ್ಷಿಸಲು, ರೋಗಿ ರಕ್ತದ ಕೊರತೆಯಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿದ್ದ.

೨. ಕಮಲವ್ವ -ಎರಡನೆಯ ಬಾರಿ ಗರ್ಭಿಣಿ. ಹೊಟ್ಟೆ ನೋವೆಂದು ಆಸ್ಪತ್ರೆ ಸೇರಿದಳು. ಬ್ಬೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಕೀವು ಇರಬಹು ದೆಂದು ಆಪರೇಶನ್‌ಗೆ ಕರೆದೊಯ್ದರು. ಅರಿವಳಿಕೆ ಪ್ರಾರಂಭಿಸುವಷ್ಟರಲ್ಲಿ ಹೃದಯ ಸ್ತಂಭನವಾಗಿ ಮರಣ ಹೊಂದಿದಳು. ವಿಚಾರಿ ಸಿದರೆ, ಆಪರೇಶನ್ನಿಗೆ ುರುವ ಮುಂಚೆ ಹೊಟ್ಟೆ ತುಂಬಾ ಉಂಡಿದ್ದಳು. ಪ್ಯೆಯಲ್ಲಿಯ ರಕ್ತ ಹರಿದು ಜಠರದಲ್ಲಿ ೇರಿಕೊಂಡಿತ್ತು. ರಕ್ತ ಕಡಿಮೆ ಯಾಗಿ ಹೃದಯ ಸ್ತಂಭನವಾಗಿತ್ತು.

೩. ವೆಂಕಪ್ಪ- ಅಪಘಾತದಲ್ಲಿ ಸಿಕ್ಕು ಕಾಲು ಗಾಯಗೊಳಿಸಿಕೊಂಡಿದ್ದ. ವಯಸ್ಸು ೬೦ ವರ್ಷ. ಾಲಿಗಾದ ಗಾಯ ಉಪಚರಿಸಲು ಆಪರೇಷನ್ ಬೇಕಾಯಿತು. ಥೇಟರಿಗೆ ಒಯ್ದು ಅರಿವಳಿಕೆ ಕೊಡಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿದರು. ಹೃದಯ ಸ್ತಂಭನ. ಮರಣದಲ್ಲಿ ಕೊನೆ. ಹೃದಯ ಸ್ತಂಭನದ ಕಾರಣವೆಂದರೆ ಎರಡು ರ್ಷಗಳ ಹಿಂದೆ ಅವನಿಗಾದ ಹೃದಯಾಘಾತ.

೪. ಕಾಶಿಬಾಯಿ- ವಯಸ್ಸು ೪೫ ವರ್ಷ. ಆರು ಜನ ಮಕ್ಕಳು. ಬೊಜ್ಜು ದೇಹ. ಪಿತ್ತ ಕೋಶದ ರಳುಗಳಾಗಿದ್ದವು. ಅವುಗಳನ್ನು ತೆಗೆಯಲು ಆಪರೇಷನ್ ಬೇಕು. ಥೇಟರಿನಲ್ಲಿ ಅರಿವಳಿಕೆ ಕೊಟ್ಟರು. ಪರೇಷನ್ ಪ್ರಾರಂಭ ವಾಯಿತು. ಪಿತ್ತಕೋಶವನ್ನೂ ಪಿತ್ತ ನಾಳವನ್ನೂ ಸ್ವಲ್ಪ ಎಳೆದ ತಕ್ಷಣ ಹೃದಯ ್ತಂಭನ ಸಂಭವಿ ಸಿತು. ಉಪಚಾರದಿಂದ ಬದುಕಿದಳು.

೫. ತಿರುಮಲಾಚಾರ್ಯರು- ವಯಸ್ಸು ೭೦ ವರ್ಷ. ಕಣ್ಣಿಗೆ ಪೊರೆ ಬಂದಿದೆ. ಆಪರೇಷನ್ ಥೇಟರಿನಲ್ಲಿ ಒಂದು ಇಂಜೆಕ್ಷನ್ ಕೊಟ್ಟು ನಂತರ ಆಪರೇಷನ್ ಮಾಡಬೇಕು. ಇಂಜೆಕ್ಷನ್ ಕೊಟ್ಟು ೋಗಿಯನ್ನು ಮುಟ್ಟುವಷ್ಟರಲ್ಲಿ ರೋಗಿ ಮರಣ ಹೊಂದಿದ್ದ. ಹೃದಯ ಸ್ತಂಭನವಾಗಿತ್ತು. ಕಾರಣ ವರಿಗೆ ಅಲರ್ಜಿ ತೊಂದರೆ ಇತ್ತು.

ಹೃದಯ ಕರಗಿಸಿದ

ಹೃದಯ ಸ್ತಂಭನ

(ಕಿಮ್ಸದಲ್ಲಿ ನಡೆದ ಘಟನೆ)

ಎರಡು ತಿಂಗಳ ಹಿಂದೆ ಒಂದು ಗಂಡು ಮಗು ಕಿವಿ, ಮೂಗು, ಗಂಟಲು ವಿಭಾಗದಲ್ಲಿ ಸೇರಿಸಲ್ಪ ಟ್ಟಿತು. ಮಗುವಿನ ವಯಸ್ಸು ಸುಮಾರು ಆರು ವರ್ಷ. ಮಗುವಿನ ಸಂಗಡ ತಂದೆ ತಾಯಂದಿರು ಬಂದಿದ್ದರು.

ಮಗುವಿನ ಕಿವಿಯಿಂದ ಕೀವು ಸೋರುತ್ತಿತ್ತು. ಕಿವಿಯ ಹಿಂದಿನ ಎಲುಬಿನಲ್ಲಿ ಒಂದು ರಂಧ್ರ ಬಿದ್ದಿತ್ತು. ಅದರಿಂದಲೂ ಕೀವು ವಸರುತ್ತಿತ್ತು. ಮಗುವಿನ ದೈಹಿಕ ಸ್ಥಿತಿ ಅಷ್ಟೇನೂ ಚೆನ್ನಾಗಿರಲಿಲ್ಲ. ದೇಹ ದಲ್ಲಿ ರಕ್ತದ ಪ್ರಮಾಣವೂ ಕಡಿಮೆ ಇತ್ತು.

ಮಗುವಿನ ಪೌಷ್ಟಿಕ ಹಾಗೂ ರಕ್ತದ ಪ್ರಮಾಣಗಳನ್ನು ಸುಧಾರಿಸಿ ಆಪರೇಷನ್

ಮಾಡುವುದೆಂದು ನಿರ್ಧರಿಸಿದರು. ಸೂಕ್ತವಾದ ಆಹಾರ, ಹಾಲು, ಮೊಟ್ಟೆಗಳನ್ನು ಕೊಡಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿದರು. ಹಲವಾರು ಟಾನಿಕ್‌ಗಳನ್ನೂ ಕೊಟ್ಟರು. ಸ್ಥಿತಿ ಅಷ್ಟಿಷ್ಟು ಸುಧಾರಿಸಿತು. ಆಪರೇಷನ್ ಮಾಡಲು ಅನುವು ಮಾಡಿದರು. ಆಪರೇಷನ್ ದಿನದಂದು ಮಗುವನ್ನು ಆಪರೇಷನ್ ಥೇಟರಿನ ಟೇಬಲ್ ಮೇಲೆ ಮಲಗಿಸಿದರು. ಅರಿವಳಿಕೆ ಕೊಡಲೆಂದು ಇಂಜೆಕ್ಷನ್ ಕೊಟ್ಟು ಉಳಿದ ಮದ್ದುಗಳನ್ನು ಕೊಡಲು ತಯಾರಿಯಲ್ಲಿದ್ದರು. ಅಷ್ಟರಲ್ಲಿ ಒಬ್ಬರು ''ಹೃದಯ ಸ್ತಂಭನ'' ಎಂದು ಕಿರುಚಿದರು. ತಕ್ಷಣ ವೈದ್ಯರು ಎಲ್ಲ ಕೆಲಸಗಳನ್ನು ಬಿಟ್ಟು, ಕೃತ್ರಿಮ ಹೃದಯ ಬಡಿತ ಹಾಗೂ ಕೃತ್ರಿಮ ಉಸಿರಾಟವನ್ನು ಒದಗಿಸಲಿಕ್ಕೆ ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿದರು.

'ಹೃದಯ ಸ್ತಂಭನ' ತಡೆಯಲು, ಉಪಚರಿಸಲು ಬೇಕಾದ ಎಲ್ಲ ಮದ್ದುಗಳು ಸಿಕ್ಕವು. ಅವುಗಳನ್ನು ಸರಿಯಾದ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಕೊಟ್ಟೂ ಆಯಿತು. ಕ್ರಮೇಣ ಹೃದಯ ತನ್ನ ಕಾರ್ಯ ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿತು. ಉಸಿರಾಟವೂ ಪ್ರಾರಂಭವಾಯಿತು. ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಸಂತೋಷ. ಮೃತ್ಯುವಿನ ದವಡೆಯಲ್ಲಿ ಸಿಕ್ಕ ಮಗುವನ್ನು ಹೊರ ತಂದೆವಲ್ಲ ಎಂದು. ಮಗು ಕಣ್ಣು ತೆರೆಯಿತು. ಮಾತಾಡ ಹತ್ತಿತ್ತು. ಆಗ ಆಪರೇಷನ್ ಬಂದು ಮಾಡಿ ಮಗುವನ್ನು ತಾಯಿಯ ಕಡೆಗೆ ಕೊಟ್ಟು ಮಲಗಿಸಲು ಉಪದೇಶಿಸಿದರು. ಮಗುವಿಗೆ ಆಪರೇಷನ್ ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ ಎಂದು ಹೇಳಿ ದ್ದಾಯಿತು. ಆಗಲೇ ಮಗುವಿನ ದೃಷ್ಟಿ ಹೋಗಿತ್ತು. ಎರಡು ದಿನಗಳಾದ ಮೇಲೆ ಮಗುವಿಗೆ ಬಲಭಾಗದ ಪ್ಯಾರಾಲಿಸಿಸ್ ಆಯಿತು. ನಂತರ ಮಗುವು ಪ್ಯಾರಾಲಿಸಿಸ್‌ನಿಂದ ಮುಕ್ತವಾದರೂ, ದೃಷ್ಟಿ ಸುಧಾರಿಸಲೇ ಇಲ್ಲ.

ಇದನ್ನು ತಂದೆ-ತಾಯಂದಿರು ತಪ್ಪು ತಿಳಿದುಕೊಂಡರು, ವೈದ್ಯರು ತಪ್ಪೆಸಗಿದರೆಂದು ದೂರು ಕೊಟ್ಟರು. ಎಷ್ಟು ಹೇಳಿದರೂ ಅವರಿಗೆ ಅರ್ಥವಾಗಲಿಲ್ಲ. ಹೃದಯ ಸ್ತಂಭನಕ್ಕೆ ಏನೂ ಔಷಧವಿಲ್ಲ ಎಂದು ಹೇಳಿದೆವು. ಆದರೂ ಜನತೆ ಹಾಗೂ ತಂದೆ ತಾಯಂದಿರು ಉತ್ತೇಜಿತರಾಗಿದ್ದರು.

ಇಂಥದೇ ಒಂದು ಕೇಸು ಹಿಂದೆ ಜರುಗಿತ್ತು ಎಂದು ತಿಳಿದು ಬಂದಿತು. ಆಸ್ಪತ್ರೆಯ ಆಯಾಳೊಬ್ಬಳಿಗೊ. ದೃಷ್ಟಿ ಹೋಯಿತು. ಆದರೆ ೬ ತಿಂಗಳಾದ ಮೇಲೆ ಕಣ್ಣು ಮರಳಿ ಬಂದವಂತೆ. ಇದು ಮಗುವಿಗೂ ಅನ್ವಯಿಸಲಿ ಎಂದು ಪ್ರಾರ್ಥಿಸಿದೆವು. ನಮ್ಮ ಪ್ರಾರ್ಥನೆಯಂತೆ ಮಗುವಿನ ದೃಷ್ಟಿಯೂ ಸುಧಾರಿಸ ತೊಡಗಿದೆ. ●

ದೇವದಾಸ್ ಸೊಳ್ಳೆ ನಿವಾರಿಸಲು ಬಂದಿರುವ ಕಿಂದರಿಜೋಗಿ ?

ಇಂಥವರ ಬಗ್ಗೆ ಏನೆಂದು ಹೇಳುವುದು ?

ತನಗೆ ಮಾತ್ರ ಗೊತ್ತಿರುವ ಕೆಲವು ಮೂಲಿಕೆಗಳ ನೆರವಿನಿಂದ ನೀರನ್ನು ಪೆಟ್ರೋಲಾಗಿಸಬಲ್ಲೆ ಎಂದು ಡೋಂಗಿ ಬಿಟ್ಟ ರಾಮರ್ ಪಿಳ್ಳೆ, ತಮಿಳುನಾಡಿನ ಸರ್ಕಾರಕ್ಕೂ ಮೂರು ನಾಮ ಹಾಕಿ, ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳಿಗೂ ಚಳ್ಳೇ ಹಣ್ಣು ತಿನ್ನಿಸಿ, ಇನ್ನೇನು ಪವಾಡ ಪುರುಷ ಆಗಿಯೇ ಹೋಗುತ್ತಾನೆ ಎನ್ನುವಾಗ ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳ ಒಂದು ತರ್ಕಬದ್ಧ ಪ್ರಶ್ನೆಗೆ ಉತ್ತರಿಸಲಾಗದೆ ಅವನ ಬಂಡವಾಳವೆಲ್ಲ ಹೊರ ಬಿದ್ದ ಕಥೆ, ನಮಗೆಲ್ಲ ಪಾಠವಾಗಿದೆ.

ಆದರೆ ಎಲ್ಲರೂ ರಾಮರ್ ಪಿಳ್ಳೆಯಾಗಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ.

ಈಗ ಈ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಕಥೆಯನ್ನೇ ನೋಡಿ.

ಈತನ ಹೆಸರು ಎಲ್. ದೇವದಾಸ್ ಎಚ್.ಎ.ಎಲ್.ಸಂಸ್ಥೆಯ ಮಾಜೀ ನೌಕರ. ಬೆಂಗಳೂರಿನಲ್ಲಿ 'ರಾಕ್ ಅಮೀಡಿ ಸೈಂಟಿಫಿಕ್ ಎಂಟರ್‌ಪ್ರೈಸಸ್' ಎಂಬ ಸಂಸ್ಥೆಯನ್ನು ನಡೆಸುತ್ತಿದ್ದಾನೆ. ಈತ ಬೆಂಗಳೂರಿನ ಸೊಳ್ಳೆಗಳ ಸಮಸ್ಯೆಗೆ ಒಂದು ಶಾಶ್ವತ ಪರಿಹಾರವನ್ನು ಕಂಡು ಹಿಡಿದಿದ್ದಾನಂತೆ! ಅದೂ ಪರಿಸರಕ್ಕೆ ವಿನಾಶಕಾರಿಯಲ್ಲದ ರಾಸಾಯನಿಕೇತರ ವಿಧಾನದ ಮೂಲಕ !

ದೇವದಾಸ್ ತನ್ನ ನೂತನ ವಿಧಾನವನ್ನು ನಗರಾಭಿವೃದ್ಧಿ ಸಚಿವ ಅನಂತ್‌ನಾಗ್‌ರಿಗೆ ವಿವರಿಸಿದಾಗ, ಅವರು ಆ ವಿಧಾನದ ಕಾರ್ಯಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ಅರಿತು (?) ನಗರದ ಮೇಯರ್ ಪದ್ಮಾವತಿ ಗಂಗಾಧರ ಗೌಡರನ್ನು ಕಾಣುವಂತೆ ಶಿಫಾರಸು ಮಾಡಿದರಂತೆ. ಆದರೆ ಫಲ ಮಾತ್ರ, ನಗರ ಪಾಲಿಕೆಯ ಆಜನ್ಮದತ್ತ ಗುಣದಂತೆ, ಬರೀ ಶೂನ್ಯ.

ಚೆನ್ನೈ : ದೇವದಾಸ್ ಇದೇ ವಿಧಾನವನ್ನು ಚೆನ್ನೈ ನಗರ ಪಾಲಿಕೆಯವರಿಗೆ ನೀಡಿದಾಗ ಅವರು ಅದನ್ನು ಸಂತೋಷದಿಂದ ಒಪ್ಪಿದ್ದಾರಂತೆ. ಅದಕ್ಕಾಗಿ ಒಂದು 'ಮಾಸ್ಟರ್ ಪ್ಲಾನ್' ರೂಪಿಸುವಂತೆ ಸೂಚನೆ ನೀಡಿದ್ದಾರಂತೆ. ಅದು ಈಗಾಗಲೇ ಅಂತಿಮ ಹಂತದಲ್ಲಿ ಇದೆಯಂತೆ. ಆದರೆ ಬೆಂಗಳೂರಿನವರಾದ ದೇವದಾಸ್‌ರಿಗೆ, ತಮ್ಮ ಸಂಶೋಧನೆಯ ಫಲ ಬೆಂಗಳೂರಿಗೇ ಮೊದಲು ದೊರೆಯಬೇಕೆಂಬ ಆಸೆಯಿದೆಯಂತೆ. ''ಕೇವಲ ಮೂರು ವರ್ಷದ ಕಾಂಟ್ರಾಕ್ಟ್ ನೀಡಲಿ, ನಗರದ ಶೇಕಡಾ ೮೦ ರಷ್ಟು ಸೊಳ್ಳೆಗಳನ್ನು ನಿರ್ನಾಮ ಮಾಡುತ್ತೇನೆ'' ಎಂದಿದ್ದಾರೆ ದೇವದಾಸ್.

ಪರಮಾವಧಿ : ರಾಮರ್ ಪಿಳ್ಳೆ ನೀರಿನಿಂದ ಪೆಟ್ರೋಲನ್ನು ರೂಪಿಸುವುದಾಗಿ ಹೇಳಿದಾಗ, ಸಮೂಹ ಸನ್ನಿಗೆ ಒಳಗಾದವರಂತೆ ಯದ್ವಾತದ್ವಾ ಹೊಗಳಿದ ನಾವು ಈಗ ದೇವದಾಸರ ಹೇಳಿಕೆಯನ್ನು ತದ್ವಿರುದ್ಧವಾಗಿ ನಿರ್ಲಕ್ಷಿಸುತ್ತಿದ್ದೇವೆಯೆ?

ಇರಬಹುದು. ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ಕಂಡು ಬರುವುದೆಲ್ಲ ಪರಮಾವಧಿಗಳೇ ! ವಾಸ್ತವತೆಯ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ಎಂದೂ ಯೋಚಿಸುವುದಿಲ್ಲ, ಎಂದೂ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವುದಿಲ್ಲ.

ಹಾಗಿದ್ದ ಮೇಲೆ ಇಂತಹ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ನಾವು ಏನು ಮಾಡಬೇಕು ?

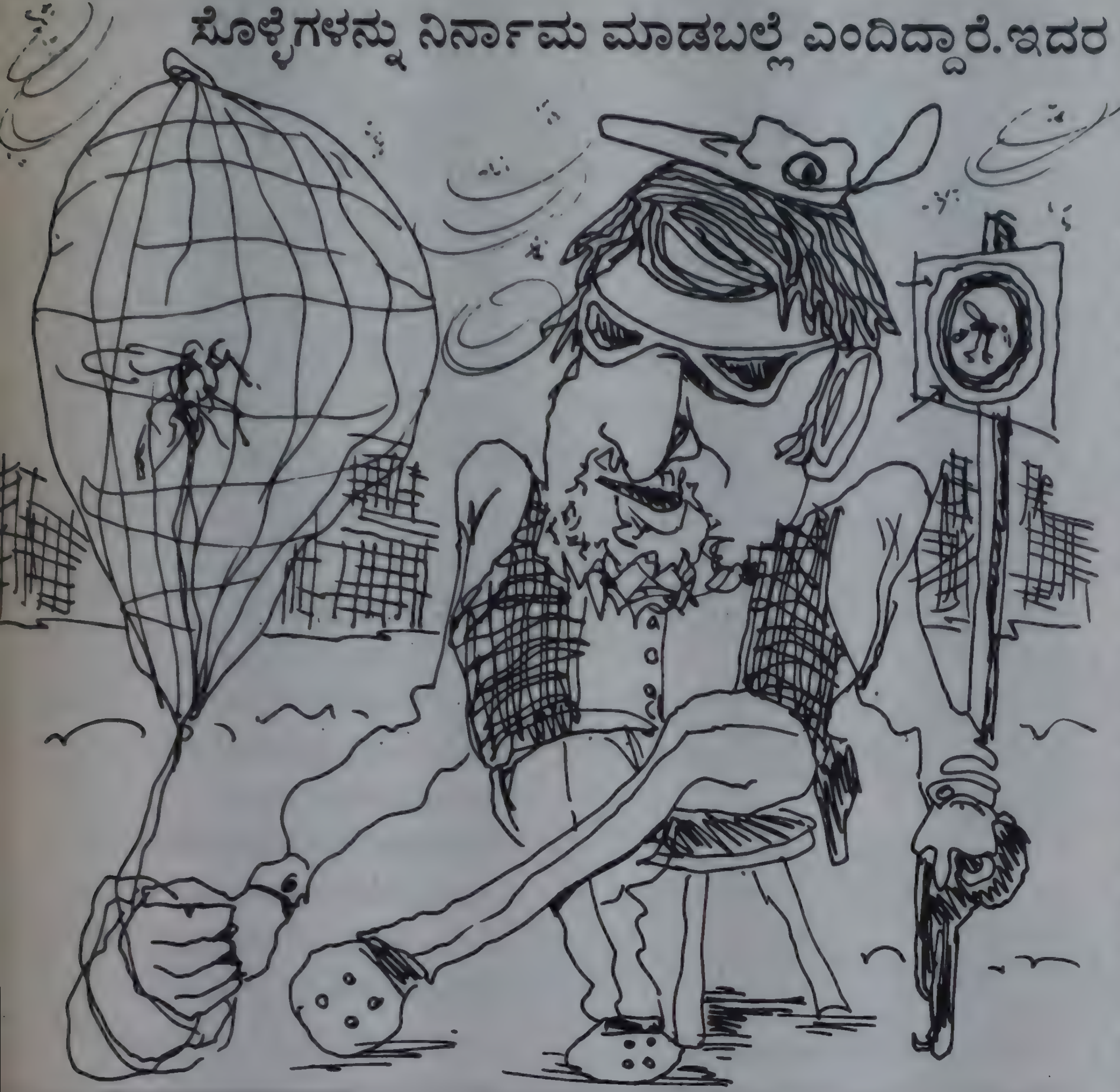
★ ಇಂತಹ ಹೇಳಿಕೆಗಳನ್ನು ಗಂಭೀರವಾಗಿ ಪರಿಗಣಿಸಬೇಕು.

★ ಹೇಳಿಕೆಯ ಸತ್ಯಾಸತ್ಯತೆಯನ್ನು ಪರೀಕ್ಷಿಸಲು ತಜ್ಞರ ತಂಡವನ್ನು ರೂಪಿಸಬೇಕು.

★ ಈ ತಂಡದೆದುರು ಆ ವ್ಯಕ್ತಿ ತನ್ನ ಹೇಳಿಕೆಯನ್ನು ಋಜುವಾತು ಮಾಡಿ ತೋರಿಸಬೇಕು. ಅದು ನಿಜವೇ ಆಗಿದ್ದಲ್ಲಿ ಅದರಿಂದ ಅವನಿಗೆ ಬರಬಹುದಾದ ಹೆಸರು, ಹಣ, ಕೀರ್ತಿ, ಪ್ರಶಸ್ತಿಗಳೆಲ್ಲ ಅವನಿಗೆ ದೊರೆಯುವ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯಿರಬೇಕು. ಸುಳ್ಳಾಗಿದ್ದಲ್ಲಿ ಸಾರ್ವಜನಿಕರಿಗೆ ಹಾಗೂ ಸರ್ಕಾರಕ್ಕೆ ಮೋಸ ಮಾಡಿದ ಆಪಾದನೆಯನ್ನು ಹೊರಿಸಿ, ಶಿಕ್ಷಿಸಬೇಕು.

ದಿ ಸ್ವಿಂಗ್ : ಎರಡು ದಶಕಗಳ ಹಿಂದೆ ನಾನು 'ದಿ ಸ್ವಿಂಗ್' ಎಂಬ ಇಂಗ್ಲೀಷ್ ಚಿತ್ರವನ್ನು ನೋಡಿದ್ದೆ. ಒಮ್ಮೆಲೇ ಲಕ್ಷಾಂತರ ಜೇನು ನೊಣಗಳು ನಗರಗಳ ಮೇಲೆ ದಾಳಿ ಮಾಡಲಾರಂಭಿಸುತ್ತವೆ. ನಗರದಿಂದ ನಗರಕ್ಕೆ ಜೇನು ನೊಣಗಳ ಹಿಂಡು ಚಲಿಸುತ್ತ ಸಿಕ್ಕ ಸಿಕ್ಕವರನ್ನು ಕಚ್ಚಲಾರಂಭಿಸುತ್ತವೆ. ಜೇನು ನೊಣಗಳಿಂದ ಕಚ್ಚಿಸಿಕೊಂಡ ಕೆಲವರು ಮರಣವನ್ನೂ ಅಪ್ಪುತ್ತಾರೆ. ಈ ನೊಣಗಳನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸುವುದು ಸರ್ಕಾರಕ್ಕೆ ಒಂದು ದೊಡ್ಡ ಸಮಸ್ಯೆಯೇ ಆಗುತ್ತದೆ. ಆಗ ಚಿತ್ರದ ನಾಯಕ (ಮೈಕೇಲ್ ಕೇಯಿನ್ ಎಂದು ನೆನಪು) ತಾರ್ಕಿಕವಾಗಿ ಆಲೋಚಿಸಲಾರಂಭಿಸುತ್ತಾನೆ.

ಈತನ ಹೆಸರು ಎಲ್. ದೇವದಾಸ್. ಬೆಂಗಳೂರಿನ ಸೊಳ್ಳೆಗಳ ಸಮಸ್ಯೆಗೆ ಒಂದು ಶಾಶ್ವತ ಪರಿಹಾರವನ್ನು ಕಂಡು ಹಿಡಿದಿದ್ದಾನಂತೆ!. ಕೇವಲ ಮೂರು ವರ್ಷದ ಕಾಂಟ್ರಾಕ್ಟ್ ನೀಡಲಿ, ನಗರದ ಶೇಕಡಾ ೮೦ ರಷ್ಟು ಸೊಳ್ಳೆಗಳನ್ನು ನಿರ್ನಾಮ ಮಾಡಬಲ್ಲೆ ಎಂದಿದ್ದಾರೆ. ಇದರ ಸತ್ಯಾಸತ್ಯತೆಯೆಷ್ಟು?



'ಜೇನು ಹುಳುಗಳು ಹಾರುವ ದಿಕ್ಕು ಮತ್ತು ಗತಿಯ ನಿರ್ಣಯ ಹೇಗೆ ನಡೆಯುತ್ತಿದೆ' ಎಂದು ಅಧ್ಯಯನ ಮಾಡಿದಾಗ ಒಂದು ಕುತೂಹಲಕರ ಅಂಶ ಅವನಿಗೆ ಹೊಳೆಯುತ್ತದೆ. ರಾಣಿ ಜೇನು ಹುಳುವನ್ನು ಇತರ ಎಲ್ಲ ಹುಳುಗಳು ಅನುಸರಿಸುತ್ತಿರುತ್ತವೆ. ಎಲ್ಲೆಲ್ಲಿ ರಾಣಿ ಹುಳು ಹಾರುತ್ತದೋ ಅಲ್ಲೆಲ್ಲ ಲಕ್ಷಾಂತರ ಹುಳುಗಳು ಹಿಂಬಾಲಿಸುತ್ತಿರುತ್ತವೆ. ನಾಯಕ ಮತ್ತೊಂದು ಅಂಶವನ್ನೂ ಗುರುತಿಸುತ್ತಾನೆ. ಇತರ ನೊಣಗಳು ರಾಣಿ ಹುಳುವನ್ನು, ಅದು ಹೊರಡಿಸುವ ಗುಂಯ್ ಧ್ವನಿಯಿಂದ (ಜೇನು ನೊಣದ ಗುಂಯ್ ಶಬ್ದ ಅದರ ಗಂಟಲಿನಿಂದ ಹೊರಡುವುದಿಲ್ಲ, ರೆಕ್ಕೆಗಳಿಂದ ಉತ್ಪಾದನೆಯಾಗುತ್ತದೆ) ಗುರುತು ಹಿಡಿದು ಹಿಂಬಾಲಿಸುತ್ತವೆ ಎಂಬುದೇ ಆ ಮತ್ತೊಂದು ಅಂಶ. ಕೂಡಲೆ ಅವನಿಗೆ ಒಂದು ಉಪಾಯ ಹೊಳೆಯುತ್ತದೆ. ರಾಣಿ ಜೇನು ಹುಳು ಹೊರಡಿಸುವ ಗುಂಯ್ ಶಬ್ದವನ್ನು ಕರಾರುವಾಕ್ಕಾಗಿ ಹೋಲುವ ಎಲೆಕ್ಟ್ರಾನಿಕ್ ಯಂತ್ರಗಳನ್ನು ರೂಪಿಸಿ ಸಮುದ್ರದಲ್ಲಿ ಚೆಲ್ಲಿಬಿಡುತ್ತಾನೆ. ಆಗ ಲಕ್ಷಾಂತರ ಜೇನುನೊಣಗಳು ಈ ಹತ್ತಾರು ಯಂತ್ರಗಳು ಹೊರಡಿಸುವ ಪ್ರಬಲ ಶಬ್ದದಿಂದ ಆಕರ್ಷಿತವಾಗಿ, ನಿಜವಾದ ರಾಣಿಯ ಶಬ್ದವನ್ನು ನಿರ್ಲಕ್ಷಿಸಿ, ಸಮುದ್ರದಲ್ಲಿರುವ ಯಂತ್ರಗಳಿಗೆ ಮುತ್ತಿಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಎಲ್ಲ ನೊಣಗಳು ಈ ಯಂತ್ರಗಳ ಮೇಲೆ ಗೂಡು ಕಟ್ಟಿದಾಗ, ವಿಮಾನದಿಂದ ಬಾಂಬ್ ಹಾಕಿ ಅವನ್ನು ನಾಶ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ.

ಸೊಳ್ಳೆಗಳನ್ನೂ ಹೀಗೆ ನಾಶ ಮಾಡಲು ಬರುವಂತಿದ್ದರೆ....

ಸಾಧನಗಳು : ದೇವದಾಸ್‌ರವರ ರಾಸಾಯನಿಕೇತರ ಸೊಳ್ಳೆನಾಶಕ ವಿಧಾನದಲ್ಲೂ ಒಂದು ಸಾಧನದ ಬಳಕೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಸಾಧನದ ವಿವರವನ್ನು ಅವರು ಸಾರ್ವಜನಿಕರಿಗೆ ಸದ್ಯಕ್ಕೆ ಬಿಟ್ಟುಕೊಟ್ಟಿಲ್ಲ. ಸೊಳ್ಳೆಗಳ ಪ್ರಮುಖ ಉತ್ಪಾದನಾ ತಾಣಗಳಲ್ಲಿ (ಕೆರೆ, ನದಿ, ಬಾವಿ ಇತ್ಯಾದಿ) ದಡದ ಅಂಚಿನಲ್ಲಿ ಈ ಸಾಧನವನ್ನು ಇಟ್ಟರೆ, ಬೆಳಗಾಗುವಷ್ಟರಲ್ಲಿ ಅವೆಲ್ಲ ಈ ಸಾಧನಕ್ಕೆ ಬಲಿಯಾಗಿರುತ್ತವೆಯಂತೆ.

ಇದರ ಕಾರ್ಯ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ಪರೀಕ್ಷಿಸಬೇಕು.

ಒಂದು ವೇಳೆ ಇದು ನಿಜಕ್ಕೂ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿಯಾಗಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡಿದಲ್ಲಿ, ದೇವದಾಸರ ಈ ಸಂಶೋಧನೆಯು ಮನುಕುಲಕ್ಕೆ, ಅದಕ್ಕಿಂತಲೂ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಈ ಪರಿಸರಕ್ಕೆ ದೊಡ್ಡ ಉಪಕಾರ ಮಾಡಿದಂತಾಗುತ್ತದೆ. ಸೊಳ್ಳೆಗಳಿಂದ ಹರಡುವ ಸಾಂಕ್ರಾಮಿಕ ರೋಗಗಳಾದ ಮಲೇರಿಯ, ಡೆಂಗ್ಯೂ, ಜಪಾನೀ ಮಿದುಳು ಜ್ವರ, ಆನೆಕಾಲು ರೋಗ ಇತ್ಯಾದಿಗಳಿಂದ ಮುಕ್ತಿ ಪಡೆಯುವ ಕನಸನ್ನು ಕಾಣಬಹುದು. ಹಾಗೆಯೇ ಸೊಳ್ಳೆ ನಾಶಕ್ಕೆಂದು ಸಿಂಪಡಿಸುತ್ತಿರುವ ಡಿ. ಡಿ. ಟಿ. ಮುಂತಾದ ರಾಸಾಯನಿಕಗಳಿಂದ ಪರಿಸರಕ್ಕಾಗುತ್ತಿರುವ ಹಾನಿಯನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಬಹುದು. ಹಾಗಾಗಿ ನಮ್ಮ ಸರ್ಕಾರವು ಈ ಕೂಡಲೇ ದೇವದಾಸರ ಸಾಧನವನ್ನು ಗಂಭೀರವಾಗಿ ಪರಿಗಣಿಸಿ, ಸೂಕ್ತ ಕ್ಷೇತ್ರ ಪರೀಕ್ಷೆಯನ್ನು ಮಾಡಿ, ಉತ್ತೇಜಿಸಬೇಕು.

ವಾಸನಾ ದ್ರವ್ಯ : ಜೇನು ನೊಣಗಳು ರಾಣಿ ಜೇನನ್ನು ಹಿಂಬಾಲಿಸುವುದು ರಾಣಿ ಜೇನು ಹೊರಡಿಸುವ ಶಬ್ದದಿಂದ! ಸೊಳ್ಳೆಗಳು ಮನುಷ್ಯರಿರುವ ಸ್ಥಳಕ್ಕೆ ಹೇಗೆ ಹಾರಿ ಬರುತ್ತವೆ? ಮನುಷ್ಯರನ್ನು ಹೇಗೆ ಗುರುತಿಸುತ್ತವೆ ? ಹೇಗೆ ಕಚ್ಚುತ್ತವೆ... ಮಕ್ಕಳನ್ನು, ವಯಸ್ಕರನ್ನು ಕಚ್ಚುವುದೇ ಹೆಚ್ಚು ! ಮುದುಕರ ತಂಟೆಗೆ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಹೋಗುವುದಿಲ್ಲ. ಏಕೆ ?

ಈ ಎಲ್ಲ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳಿಗೆ ಉತ್ತರ ಬಹುಶಃ ವಾಸನಾ ದ್ರವ್ಯಗಳು ಅಥವಾ ಫೆರಮೋನುಗಳು. ನಮ್ಮ ದೇಹದಿಂದ, ನಮಗರಿವಿಲ್ಲದಂತೆಯೇ, ಆವಿಯಾಗುವ ಕೆಲವು ದ್ರವ್ಯಗಳ ವಾಸನೆಯ ಜಾಡನ್ನು ಹಿಡಿದು ಸೊಳ್ಳೆಗಳು ಹಾರಿ ಬರುತ್ತವೆ.

ಈ ವಾಸನಾದ್ರವ್ಯ ಯಾವುದು ? ಇದನ್ನು ಕೃತಕವಾಗಿ ರೂಪಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವೆ? ಸಾಧ್ಯವಾದಲ್ಲಿ ಈ ಫೆರಮೋನನ್ನು, ವಾತಾವರಣದಲ್ಲಿ ಹರಿಯಬಿಡುವ ಯಂತ್ರಗಳನ್ನು ಕೆರೆ/ನದಿಯಲ್ಲಿ ಇಟ್ಟು ಅಲ್ಲಿಗೆ ಎಲ್ಲ ಸೊಳ್ಳೆಗಳನ್ನು ಆಕರ್ಷಿಸಬಹುದೆ? ಆಗ ಅವನ್ನು ಸಾಮೂಹಿಕವಾಗಿ ಕೊಲ್ಲಬಹುದೆ?

ಈ ಸಾಧ್ಯತೆಯ ಬಗ್ಗೆ ತಜ್ಞರು ಏನು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ ?

ಕೊಳಕಿನ ತವರು... ಬೆಂಗಳೂರು

ಬೆಂಗಳೂರು ನಗರ ಉದ್ಯಾನ ವನಗಳ ನಗರ, ಏರ್ ಕಂಡೀಶನ್ಡ್ ಸಿಟಿ, ಪಿಂಚಣಿದಾರರ ಸ್ವರ್ಗ, ಭಾರತದ ಸಿಲಿಕಾನ್ ವ್ಯಾಲಿ....ಹೌದು ಇಂತಹ ಅದೆಷ್ಟೋ ಬಿರುದುಗಳಿವೆ. ಒಂದಾನೊಂದು ಕಾಲದಲ್ಲಿ ನಿಜಕ್ಕೂ ಸುಂದರವಾಗಿದ್ದ ಈ ನಗರ ಈಗ....

ಬೆಂಗಳೂರು ಭಾರತದ ಅತ್ಯಂತ ಕೊಳಕು ನಗರಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದಾಗುವತ್ತ ವೇಗದಿಂದ ಸಾಗುತ್ತಿದೆ.

ಈವತ್ತು ನಾವು ಧೈರ್ಯದಿಂದ ಒಂದೇ ಒಂದು ಲೋಟ ನೀರನ್ನು ಕುಡಿಯಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ಈ ನಗರದ ಒಂದೊಂದು ಹನಿ ನೀರು, ಒಂದೊಂದು ತುತ್ತು ಆಹಾರ ಕಲಬೆರಕೆಯಾಗಿದೆ. ಅದಕ್ಕೆ ನೇರ ಸಾಕ್ಷಿ ಇಲ್ಲಿದೆ.

ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ಸಾರ್ವಜನಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಸಂಸ್ಥೆ ಬೆಂಗಳೂರಿನ ವಿವಿಧ ಭಾಗಗಳಿಂದ ಕುಡಿಯುವ ನೀರನ್ನು ಸಂಗ್ರಹಿಸಿ ಪರೀಕ್ಷಿಸಿತು. ಸಂಗ್ರಹಿಸಿದ ೧೮೧ ಮಾದರಿಗಳಲ್ಲಿ ೯೭ ಮಾದರಿ ಗಳು ಕುಡಿಯಲು ಅನರ್ಹವಾಗಿದ್ದವು. ಜಲ ಮಂಡಳಿ ಸರಬರಾಜು ಮಾಡಿದ ನೀರನ್ನು ೭೬ ನಲ್ಲಿಗಳಿಂದ ಸಂಸ್ಥೆಯು ಸಂಗ್ರಹಿಸಿತು. ಇದರಲ್ಲಿ ೬೪ ನಲ್ಲಿಗಳ ನೀರು ಮನುಷ್ಯರು ಕುಡಿಯಲು ಯೋಗ್ಯವಾಗಿರಲಿಲ್ಲ. ೨೧ ಬೋರ್‌ವೆಲ್‌ಗಳಿಂದ ಸಂಗ್ರಹಿಸಿದ ನೀರಲ್ಲಿ ೧೪ ಬೋರ್‌ವೆಲ್‌ಗಳ ನೀರು ಕಲುಷಿತವಾಗಿತ್ತು. ೧೧ ಬಾವಿಗಳಿಂದ ಸಂಗ್ರಹಿಸಿದ ನೀರೆಲ್ಲ ಕುಡಿಯಲು ಸಾಧ್ಯವೇ ಇಲ್ಲ ಎನ್ನುವಷ್ಟು ಮಲಿನವಾಗಿತ್ತು.

ವಾಸ್ತವತೆ ಹೀಗಿರುವಾಗ, ನಗರದಲ್ಲಿ ಹಠಾತ್ತಾಗಿ ವಾಂತಿ, ಭೇದಿ ಹಾಗೂ ಕಾಲರಾ, ಪಿಡುಗಿನ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಕಂಡುಬರುತ್ತಿರುವುದು ಖಂಡಿತ ಆಶ್ಚರ್ಯವಲ್ಲ. ಈ ಪ್ರಕರಣಗಳಲ್ಲಿ ಬಹುಪಾಲು ನಗರದ ಹಳೆಯ ಬಡಾವಣೆಗಳಿಂದ ಬಂದಿವೆ. ಇಲ್ಲಿ ಕುಡಿಯುವ ನೀರಿನ ಹಾಗೂ ಚರಂಡಿಯ ಕೊಳವೆಗಳು ಅಕ್ಕ ಪಕ್ಕ ಇವೆ. ಈ ಕೊಳವೆಗಳನ್ನು ಹಾಕಿ ಸಾಕಷ್ಟು ಕಾಲವಾಗಿದೆ. ಇವುಗಳ ಯೋಗಕ್ಷೇಮವನ್ನು ಕಾಲಕಾಲಕ್ಕೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು, ಈ ಕನಿಷ್ಠ ಕಾಳಜಿಯೂ ಜಲ ಮಂಡಳಿಗೆ ಇಲ್ಲ. ಹಾಗಾಗಿ ಅನೇಕ ಕಡೆ ಈ ಕೊಳವೆಗಳು ಒಡೆದಿವೆ. ಅದರ ಫಲವಾಗಿ ಕೊಳಚೆ ನೀರು, ಕುಡಿಯುವ ನೀರಿನೊಡನೆ ಬೆರೆಯುತ್ತಿದೆ. ಇಂತಹ ನೀರನ್ನು ಕುಡಿದ ನಾಗರೀಕರು ಸೋಂಕು ರೋಗಗಳಿಗೆ ಅನಿವಾರ್ಯವಾಗಿ ತುತ್ತಾಗಲೇ ಬೇಕಾಗಿದೆ. ಹಾಗಾಗಿ ಈ ಲೇಖನ. ೧೦೦೦ಕ್ಕೂ ಮಿಕ್ಕ ವಾಂತಿ ಭೇದಿ ಪ್ರಕರಣಗಳು ನಗರದ ಐಸೋಲೋಶನ್ ಆಸ್ಪತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ದಾಖಲಾಗಿವೆ. ೧೦-೧೨ ಜನರು ಸತ್ತಿದ್ದಾರೆ ಎನ್ನುತ್ತವೆ ಪತ್ರಿಕಾ ವರದಿಗಳು. ಆದರೆ ವಾಸ್ತವದಲ್ಲಿ ಇದಕ್ಕೂ ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರಕರಣಗಳು ಹಾಗೂ ಸಾವು-ನೋವುಗಳು ಸಂಭವಿಸಿರಬಹುದು. ಬೆಂಗಳೂರು ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾನಿಲಯದ ಸಮೀಪದಲ್ಲಿರುವ ಉಲ್ಲಾಳ ಗ್ರಾಮದವರು, ರಾಮನವಮಿಯ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಕಲುಷಿತ ನೀರಿನಿಂದ ಮಾಡಿದ ಪಾನಕವನ್ನು ಕುಡಿದು, ಗ್ರಾಮಕ್ಕೆ ಗ್ರಾಮವೇ ವಾಂತಿ ಭೇದಿಗಳಿಂದ ನರಳಿರುವುದನ್ನು ಹೇಗೆ ತಾನೆ ಮರೆಯಲು ಸಾಧ್ಯ?

ಬೆಂಗಳೂರು ನಗರವನ್ನು ಕಾಡುತ್ತಿರುವ ಈ ಶಾಪಕ್ಕೆ ವಿಮೋಚನೆಯಾಗುವ ಸುಳಿವು ಇದೀಗ ಹೊರಬಿದ್ದಿದೆ.

ಜಲಮಂಡಳಿಯು ಇಂಗ್ಲೆಂಡ್‌ನ ಸಂಸ್ಥೆಯೊಂದರ ಸಹಭಾಗಿತ್ವದೊಡನೆ ಬೆಂಗಳೂರು ನಗರಕ್ಕಾಗಿ ನೀರು ಸರಬರಾಜು ಹಾಗೂ ಚರಂಡಿ ವ್ಯವಸ್ಥೆಗಾಗಿ ವಿಶೇಷ ಯೋಜನೆ ಯೊಂದನ್ನು ರೂಪಿಸುತ್ತಿದೆ. ಇತ್ತೀಚಿನ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ನಗರ ಪಾಲಿಕೆಯು ಅನೇಕ ಹೊಸ ಹೊಸ ಪ್ರದೇಶಗಳನ್ನು ತನ್ನ ವ್ಯಾಪ್ತಿಗೆ ಸೇರಿಸಿಕೊಂಡಿದೆ. ಹಾಗಾಗಿ ಈ ಪ್ರದೇಶಗಳ ಜನರಿಗೆ ನಾಗರಿಕ ಸೌಲಭ್ಯಗಳನ್ನು ಒದಗಿಸಲೇ ಬೇಕಾಗಿದೆ. ಹಾಗೆಯೇ ಬೆಂಗಳೂರು ಅಭಿವೃದ್ಧಿ ಪ್ರಾಧಿಕಾರವು (ಬಿ.ಡಿ.ಎ) ೨೦೧೧ರ ವರೆಗೆ. ಬೆಂಗಳೂರು ನಗರದ ಅಭಿವೃದ್ಧಿಯಾಗಿ ಬೆಳೆಯಬಹುದಾದ ಪ್ರದೇಶಗಳ ಬಗ್ಗೆಯೂ ಸಮಗ್ರ ಯೋಜನೆಯೊಂದನ್ನು ರೂಪಿಸುತ್ತಿದೆ. ಈ ಪ್ರದೇಶಗಳಿಗೂ ನಾಗರಿಕ ಸೌಲಭ್ಯಗಳನ್ನು ಒದಗಿಸಲೇಬೇಕು. ಹಾಗಾಗಿ ಪ್ರಸ್ತುತ ಜಲಮಂಡಳಿಯು ಈ ಎಲ್ಲ ಪ್ರದೇಶಗಳನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಂತೆ ನಕ್ಷೆಯನ್ನು ರೂಪಿಸುತ್ತಿದೆ.

ಬೆಂಗಳೂರು ಬೆಳೆಯಬಹುದಾದ ದಿಕ್ಕುಗಳು ಹಾಗೂ ಗಡಿಗಳನ್ನು ಊಹಿಸುವುದು ಅಷ್ಟು ಕಷ್ಟವಾಗಲಾರದು. ಉಪಗ್ರಹಗಳ ನೆರವಿನಿಂದ ಈ ಅಧ್ಯಯನವನ್ನು ಸಮಗ್ರವಾಗಿ ಮಾಡಬಹುದು. ಕಂಪ್ಯೂಟರ್‌ಗಳ ನೆರವಿನಿಂದ ಒಂದೊಂದು ಮನೆಗೂ ಬೇಕಾದ ಅವಶ್ಯಕತೆಗಳನ್ನು ಪೂರೈಸಬಹುದು. ಆದರೆ ಸೂಕ್ತ ಆರ್ಥಿಕ ಸೌಲಭ್ಯವಿರಬೇಕು. ಅದಕ್ಕಿಂತಲೂ ಮಿಗಿಲಾಗಿ, ಕೈಗೊಂಡ ಯೋಜನೆಯನ್ನು ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಕಾಲಾವಧಿಯಲ್ಲಿ ಮುಗಿಸುವ ಛಲವಿರಬೇಕು. ಆಗ ಖಂಡಿತ ಈ ಯೋಜನೆ ಯಶಸ್ವಿಯಾಗುತ್ತದೆ.

ಅಲ್ಲಿಯವರೆಗೆ......

ನಾಗರೀಕರು ತಮ್ಮ ಆರೋಗ್ಯದ ಜವಾಬ್ದಾರಿಯನ್ನು ತಾವೇ ಹೊರಬೇಕು. ವೈಯಕ್ತಿಕ ಸ್ವಚ್ಛತೆ ಹಾಗೂ ಸುರಕ್ಷಿತ ಆಹಾರ ಸೇವನೆಯನ್ನು ಕಟ್ಟುನಿಟ್ಟಾಗಿ ಪಾಲಿಸಬೇಕು.

★ ೨೦ ನಿಮಿಷಗಳವರೆಗೆ ಕುದಿಸಿ, ಆರಿಸಿದ ನೀರನ್ನೇ ಕುಡಿಯಬೇಕು.

★ ಮನೆಯಿಂದ ಹೊರಗೆ ಹೋಗುವಾಗ ಇದೇ ನೀರನ್ನೇ ಒಯ್ಯುವುದು ಉತ್ತಮ. ಇದು ಸಾಧ್ಯವಾಗದಿದ್ದಲ್ಲಿ ಹೊರಗಡೆ ಎಳನೀರನ್ನು ಕುಡಿಯಬಹುದು. ಇಲ್ಲವೆ ಕಾಫಿ, ಟೀಯಂತಹ ಬಿಸಿ ಪಾನೀಯಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸಬಹುದು. ಬಾಟಲಿಗಳಲ್ಲಿ ನೀರನ್ನು ಮಾರುವ ನಕಲಿ ಉದ್ಯಮಗಳು ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ಹೆಚ್ಚಿವೆ. ಹಾಗಾಗಿ ಬಾಟಲಿಯ ನೀರು ಸಂಪೂರ್ಣ ಸುರಕ್ಷಿತ ಎನ್ನಲಾಗದು.

★ ಹೋಟಲುಗಳಲ್ಲಿ ಮೊಸರನ್ನ, ಚಟ್ನಿ ತಿನ್ನಬೇಡಿ. ಚಟ್ನಿಯ ಬದಲು ಸಾಂಬಾರು ಉಪಯೋಗಿಸಿ. ನೀರಿನ ಬದಲು ಉತ್ತಮ ಬ್ರ್ಯಾಂಡಿನ ತಂಪು ಪಾನೀಯ ಸೇವಿಸಿ. ನೀರು, ಮಜ್ಜಿಗೆ ಖಂಡಿತಾ ಬೇಡ. ಸಲಾಡ್ ಸಹ ಬಿಡಿ.

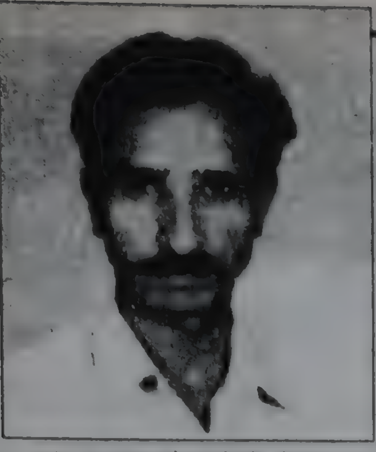
★ ತೆರದಿಟ್ಟ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಉದಾ : ಕತ್ತರಿಸಿಟ್ಟ ಸೌತೇಕಾಯಿ, ಕಲ್ಲಂಗಡಿ, ಅನಾನಸ್‌ಗಳನ್ನು ತಿನ್ನಲೇಬೇಡಿ. ರಸ್ತೆ ಬದಿಯ ಪಾನೀಪೂರಿ, ಇಡ್ಲಿ, ದೋಸೆಗಳನ್ನು ತಿನ್ನದಿರುವುದೇ ವಾಸಿ.

★ ತರಕಾರಿಗಳನ್ನು ಹಾಗೂ ಹಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಪೊಟಾಸಿಯಂ ಪರಮಾಂಗನೇಟ್ ದ್ರಾವಣದಲ್ಲಿ ತೊಳೆದು ಬಳಸುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು.

ಕೊನೆಯ ಪಕ್ಷ ಉಪ್ಪು ನೀರಲ್ಲಿ ಒಂದರ್ಧ ಗಂಟೆಯಾದರೂ ಮುಳುಗಿಸಿಡಿ. ನಂತರ ಚೆನ್ನಾಗಿ ತೊಳೆದು ಬಳಸಿ.

★ ಮಲವಿಸರ್ಜನೆಯ ನಂತರ ಕೈಗಳನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ತೊಳೆದುಕೊಳ್ಳಿ. ಉಗುರುಗಳನ್ನು ಕತ್ತರಿಸಿ.

★ ನಿಮ್ಮ ಮನೆಯ ಹಾಗೂ ಮನೆಯ ಮುಂದಿನ ಪರಿಸರವನ್ನು ಸ್ವಚ್ಛವಾಗಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಿ, ನಿಮ್ಮ ಬೀದಿಯಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ಬಡಾವಣೆಗಳಲ್ಲಿ ಯುವಕರ ಸಂಘ ಕಟ್ಟಿಕೊಂಡು ಸಾರ್ವಜನಿಕ ನೈರ್ಮಲ್ಯಕ್ಕೆ ಗಮನ ನೀಡಿ. ಇದರಿಂದ ಅನೇಕ ಸೋಂಕು ರೋಗಗಳನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸಬಹುದು.



ಯೋಗಸಾಧನೆಗಳ ಸಾಮಾನ್ಯ ನಿಯಮಗಳು ಹಾಗೂ ಮುನ್ನೆಚ್ಚರಿಕೆ ಕ್ರಮಗಳು

ಎಂ.. ಜಿ. ನೀಲಕಂಠನವರ.
ವಕೀಲರು ಮತ್ತು ಯೋಗ ಬೋಧಕರು
ಸಿ.ವೈ.ಎಸ್. ಮತ್ತು ಡಿ.ವೈ.ಎಸ್. (ಕೆಯುಡಿ)
ತಿಮ್ಮಸಾಗ ಗಲ್ಲಿ, ಹುಬ್ಬಳ್ಳಿ

ಯೋಗ ಸಾಧನೆಗಳೆಂದರೆ, ಆಸನಗಳು, ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ, ಕ್ರಿಯೆಗಳು, ಬಂಧಗಳು, ಮುದ್ರೆಗಳು ಮತ್ತು ಧ್ಯಾನ. ಈ ಯೋಗ ಸಾಧನೆಗಳಲ್ಲಿ ಯಾವುದೇ ಸಾಧನೆಯನ್ನು ಮಾಡಬೇಕಾದರೆ ಸಾಧಕನು ಕೆಲವೊಂದು ಮಹತ್ವವಾದ ಸಾಮಾನ್ಯ ನಿಯಮಗಳನ್ನು, ಮುನ್ನೆಚ್ಚರಿಕೆ ಕ್ರಮಗಳನ್ನು ಹಾಗೂ ಸೂಚನೆಗಳನ್ನು ಪಾಲಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.

ಸ್ಥಳ

ಯೋಗಾಸನಗಳನ್ನು ಅಥವಾ ಯೋಗದ ಯಾವುದೇ ಸಾಧನೆ ಮಾಡಬೇಕಾದರೆ ಅದರ ಸ್ಥಳವು ಸ್ವಚ್ಛವಾಗಿರಬೇಕು. ಅಂದರೆ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಗಾಳಿ, ಬೆಳಕು ಬರುವಂತೆ ಸ್ಥಾನ ಇರ ಬೇಕು. ಆ ಪ್ರದೇಶವು ಕ್ರಿಮಿ-ಕೀಟಗಳಿಂದ, ಜಂತುಗಳಿಂದ, ಹುಳ-ಹುಪ್ಪಡಿಗಳಿಂದ ಕೂಡಿರಬಾರದು. ಪ್ರಶಾಂತವಾದ ನಿಶ್ಯಬ್ಧ ಸ್ಥಾನ ಬಹಳ ಉಪಯುಕ್ತ. ನೆಲವು ಅಂಕುಡೊಂಕಾಗಿರದೆ ಸಮನಾಗಿರುವ ನೆಲದ ಮೇಲೆ ಜಮಖಾನೆ ಅಥವಾ ಕಂಬಳಿ ಹಾಸಿಕೊಂಡು ಆಸನ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಬೇಕು.

ವೇಳೆ

ಯೋಗ ಗ್ರಂಥಗಳ ಪ್ರಕಾರ ಯೋಗ ಸಾಧನೆಯನ್ನು ಪ್ರತಿದಿನ ಬ್ರಾಹ್ಮಿಮುಹೂರ್ತದಲ್ಲಿ ಅಂದರೆ ಬೆಳಗಿನ ಜಾವ ೪ ಗಂಟೆಗೆ ಮಾಡಬೇಕೆಂದು ಶಾಸ್ತ್ರಗಳಲ್ಲಿ ಹೇಳಲಾಗಿದೆ. ಆದರೆ ಈಗಿನ ಜನಸಾಮಾನ್ಯರಿಗೆ ಇದು ಅಸಾಧ್ಯವಾದ್ದರಿಂದ ಬೆಳಗಿನ ಸೂರ್ಯೋದಯ ಕಾಲಕ್ಕೆ ಅಥವಾ ಇದೂ ಅಸಾಧ್ಯವಾದಾಗ ಸಾಯಂಕಾಲ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಯೋಗಸಾಧನೆ ಮಾಡಬಹುದು.

ಆಹಾರ

ಯೋಗಸಾಧನೆ ಮಾಡುವಾಗ ಸಾಧಕನು ಬರೆ ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಮಾಡಬೇಕು. ಊಟ ಮಾಡಿದ ಕೂಡಲೆ ಯೋಗ ಸಾಧನೆ ಯನ್ನು ಮಾಡಬಾರದು. ಏಕೆಂದರೆ ದೇಹದೊಳಗೆ ಆಹಾರ ಪ್ರವೇಶಿಸಿದ ಕೂಡಲೇ ಜೀರ್ಣಾಂಗದ ಕಾರ್ಯಕ್ಕೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ರಕ್ತದ ಪರಿಚಲನೆಯಾಗುವುದರಿಂದ ಆಸನಗಳನ್ನು ಮಾಡಿದರೆ ಜೀರ್ಣ ಕಾರ್ಯಕ್ಕೆ ತೊಂದರೆ ಯುಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಊಟವಾದ ೪ ತಾಸುಗಳ ನಂತರ ಅಥವಾ ಅಲ್ಪೋಪಹಾರದ ೨ ತಾಸುಗಳ ನಂತರ ಯೋಗ ಸಾಧನೆ ಮಾಡಬೇಕು. ಯಾವುದೇ ಯೋಗ ಸಾಧನೆಯಾದ ಕೂಡಲೇ ದೇಹಕ್ಕೂ ಹಾಗೂ ಮನಸ್ಸಿಗೂ ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಅಗತ್ಯ.



ಬಟ್ಟೆ, ಉಡುಪುಗಳು

ಸ್ತ್ರೀ ಅಥವಾ ಪುರುಷ ಸಾಧಕರು ಯೋಗಸಾಧನೆ ಮಾಡುವಾಗ ದೇಹದ ಮೇಲೆ ಸಡಿಲಾದ ಬಟ್ಟೆ ಧರಿಸಿರಬೇಕು. ಅಂದರೆ ಪುರುಷರು ಪೈಜಾಮ ಬನಿಯನ್ ಅಥವಾ ಚಡ್ಡಿ ಹಾಗೂ ಸ್ತ್ರೀಯರು ಸಡಿಲಾದ ಚೂಡಿದಾರ ಬಟ್ಟೆಗಳನ್ನು ಹಾಕಬೇಕು. ಏಕೆಂದರೆ ಯೋಗಾಸನ ಮಾಡುವಾಗ ಬಿಗಿಯಾದ ಉಡುಪುಗಳಿದ್ದರೆ ದೇಹದ ಅಂಗಗಳಿಗೆ ಸ್ವತಂತ್ರ್ಯವಾದ ಮತ್ತು ಸರಳವಾದ ಚಲನೆಗಳಿರದೆ ಅಡ್ಡಿ - ಆತಂಕ ಉಂಟು ಮಾಡುತ್ತವೆ. ಇದರಿಂದ ಆಸನಗಳು ನಿಜವಾದ ನಿಲುವೆಗೆ ಬಾರದೆ ಇರಬಹುದು ಹಾಗೂ ಯೋಗಾಸನಗಳ ನಿಜವಾದ ಪರಿಣಾಮ ಹಾಗೂ ಪ್ರಯೋಜನ ಸಾಧಕನ ಮೇಲೆ ಆಗದೆ ಇರಬಹುದು.

ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ

ಎಲ್ಲ ವಿದ್ಯೆಗಳಿಗೂ ಗುರುವಿನ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ ಮುಖಾಂತರ ವಿಷಯಗಳು ತಿಳಿಯುವಂತೆ ಯೋಗವು ಕೂಡ ಗುರುವಿನ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನದಲ್ಲಿ ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳುವ ವಿದ್ಯೆಯಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಏಕೆಂದರೆ ಯೋಗಶಾಸ್ತ್ರವು ಬರೀ ಬೋಧನಾ ಪರವಾಗಿರದೆ ಅದು ಅನುಷ್ಠಾನಕ್ಕೆ ಅಂದರೆ ಸ್ವತಃ ಪ್ರಾತ್ಯಕ್ಷಿಕವಾಗಿ ಮಾಡುವಂತದ್ದು ಇರುತ್ತದೆ. ಅಂದರೆ ಯಾವುದೇ ಒಂದು ಪುಸ್ತಕ ಓದಿ ಅಥವಾ ಟಿವಿ ನೋಡಿ ಯೋಗಸಾಧನೆ ಕಲಿಯಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ಅದಕ್ಕೆ ಸದ್ಗುರುವಿನ ಸಹಕಾರ ಸಲಹೆ, ಸೂಚನೆ, ಅತ್ಯವಶ್ಯ. ಯಾರಾದರೂ ಸ್ವಂತಕ್ಕೆ ತಾವೇ ಯೋಗಸಾಧನೆ ಮಾಡಿದರೆ ದೇಹಕ್ಕೆ ಅಪಾಯ ಸಂಭವಿಸುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಇರುತ್ತದೆ.

ಯೋಗ ಪ್ರಸ್ತುತ ಪ್ರಪಂಚಕ್ಕೆ ಅನಿವಾರ್ಯ. ಇಂದಿನ ಸಂಕೀರ್ಣ ಬದುಕಿನ ದುಗುಡ, ಭಾವೋದ್ವೇಗ, ದೈನಂದಿನ ಒತ್ತಡ...ಇತ್ಯಾದಿಗಳನ್ನು ತಡೆಯಲು ಅತ್ಯವಶ್ಯ.

ಶ್ವಾಸೋಚ್ಛ್ವಾಸ ಕ್ರಮ

ಯೋಗಾಸನಗಳನ್ನಾಗಲಿ ಅಥವಾ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮದಂತಹ ಯೋಗ ಸಾಧನೆ ಮಾಡುವಾಗ ಸಾಧಕರು ಯಾವಾಗಲೂ ಬಾಯಿಂದ ಉಸಿರಾಡಿಸದೇ ಮೂಗಿನಿಂದ ಮಾತ್ರ ಉಸಿರಾಡಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಸಹಜ ಉಸಿರಾಟ ಮಾಡುತ್ತಿರಬೇಕು. ದೇಹ ಬಾಗುವಾಗ ಉಸಿರನ್ನು ಬಿಡುತ್ತಿರಬೇಕು ಹಾಗೂ ದೇಹ ಎತ್ತುವಾಗ ಉಸಿರನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಿರಬೇಕು. ಸೂಚನೆಗಳು ಇದ್ದಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರ ಉಸಿರನ್ನು ಬಹಿರಂಗವಾಗಿರಲಿ ಅಥವಾ ಅಂತರಂಗವಾಗಿರಲಿ ಹಿಡಿದಿಟ್ಟಿರಬೇಕು. ಅಂದರೆ ಈ ಸೂಚನೆಯು ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ ಕಾಲದಲ್ಲಿ, ಕುಂಭಕಗಳಲ್ಲಿ ಹಾಗೂ ಬಂಧಕಗಳಲ್ಲಿ ಅನ್ವಯಿಸುತ್ತದೆ.

ನೈರ್ಮಲ್ಯ, ಸ್ವಚ್ಛತೆ

ಆಸನಗಳನ್ನು ಮಾಡುವ ಪೂರ್ವದಲ್ಲಿ ಸಾಧಕನು ತನ್ನ ದೇಹದ ನೈರ್ಮಲ್ಯತೆಯನ್ನು

(೨೭ನೇ ಪುಟಕ್ಕೆ)

ಅಮಂಗಳೆಯಲ್ಲ ಆ ಮೂರು ದಿನ...

ಮುಟ್ಟು ಮಹಿಳೆಯರಿಗೊಂದು ಶಾಪ! ಅನೇಕ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಲ್ಲಿ ತೊಳಲಾಡಿಸುವ ಈ ಋತುಸ್ರಾವ ಕುರಿತಂತೆ ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ತಿಳಿವಳಿಕೆ ಬಹಳ ಕಡಿಮೆ. ಅಮೆರಿಕೆಯ ಒಂದು ಸಮೀಕ್ಷೆಯಂತೆ ಸುಮಾರು ಹತ್ತರಲ್ಲಿ ಆರು ತರುಣಿಯರು ಮುಟ್ಟಿನ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಅನುಭವಿಸಿಯೇ ಇರುತ್ತಾರೆ. ನಾಲ್ವರಲ್ಲೊಬ್ಬರು ದೈನಂದಿನ ಕೆಲಸ ಮಾಡಲು ಅಸಮರ್ಥರಾಗಿರುತ್ತಾರೆ. ಆಗ ಉಂಟಾಗುವ ಆತಂಕ, ಉದ್ವೇಗ, ದುಗಡ-ದುಮ್ಮಾನಗಳ ನಡುವೆ ಬೇಯುವ ಆ ಕೋಮಲೆಯರಿಗೆ ಬಿಡುಗಡೆಯೆಂತು? ನಾವಿಲ್ಲಿ ಋತುಚಕ್ರದ ಒಳಿತು-ಕೆಡಕುಗಳನ್ನು ವಿವರಿಸಲು ಯತ್ನಿಸಿದ್ದೇವೆ. ನಿಮಗೆ ಆ ಕುರಿತು ಅವೈಜ್ಞಾನಿಕತೆಯನ್ನು ಹೋಗಲಾಡಿಸಿ, ಯಾವ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ವೈದ್ಯಕೀಯ ನೆರವನ್ನು ಪಡೆಯುವ ಕುರಿತಂತೆ ಕೆಲವು ಅಮೂಲ್ಯ ಸಲಹೆಗಳು ಇಲ್ಲಿವೆ

• • • • • • • • • • • • • • • • • • •

ಮಲೆನಾಡಿನ ಹುಡುಗಿ.....

ಬಯಲು ಸೀಮೆಯ ಹುಡುಗ....

ಮದುವೆಯಾದ ಹೊಸದು. ವಾರವಿನ್ನೂ ಆಗಿಲ್ಲ. ಹುಡುಗ ಮಲೆನಾಡಿನ ಮಾವನ ಮನೆಯಲ್ಲಿ. ಹೊರಗೆ ಧೋ... ಧೋ... ಎಂಬ ಮಳೆ, ಒನಕೆ ಗಾತ್ರದ್ದು. ಮರಗಳ ಹಸಿಯೊಂದಿಗೆ ಸ್ಪರ್ಧಿಸುವ ಮಳೆ ರಾಡಿಯ ಕೆಂಪು. ನಟ್ಟನಡು ಹಗಲಲ್ಲಿ ಇಳಿಸಂಜೆಯ ಅನುಭವ...

ಬಯಲು ಸೀಮೆಯ ಹುಡುಗ...

ಕವಿ ಹೃದಯಿ

ಕಥೆ, ಕಾದಂಬರಿಗಳಲ್ಲಿ ಬರುವ ಮಲೆನಾಡಿನ ವರ್ಣನೆಗೆ ಮನಸೋತು ಮರುಳಾದವ. ಹಲಸಿನ ಹಪ್ಪಳ, ಹುರಿದ ಗೇರು, ಬಿಸಿ ಬಿಸಿ ಕಾಫಿ.:. ಬೆಚ್ಚನೆಯ ಹೊದಿಕೆ, ಹೊದಿಕೆಯೊಳಗೆ ನೂರು, ನೂರು ಬಿಸಿ ಕನಸುಗಳು; ಕನಸುಗಳನ್ನು ನನಸು ಮಾಡುವ ಮನದನ್ನೆ... ಒಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಸ್ವರ್ಗಸುಖ!...

ಬಯಲು ಸೀಮೆಯ ಹುಡುಗ ಎಲ್ಲವೆಲ್ಲವನ್ನು ಅನುಭವಿಸಲು ತುದಿಗಾಲಿನಲ್ಲಿದ್ದಾಗ... ಬರಬೇಕೆ ಆ ಮೂರು ದಿನಗಳು!

ಶಾಪ

ಮಲೆನಾಡಿನ ಬೆಡಗಿಯರಿಗೆ, ಆ ಮೂರು ದಿನಗಳು ಒಂದು ದೊಡ್ಡ ಶಾಪ? ಪ್ರಾಣಗಿಂತಲೂ ಕಡೆ! ಒಂದು ಅನಿವಾರ್ಯ ಶಿಕ್ಷೆ.

ಸುಮಂಗಲೆಯಾಗಿ ವಾರವೂ ಕಳೆಯದಿದ್ದ ಸುಕೋಮಲೆ, ಇದ್ದಕ್ಕಿದ್ದ ಹಾಗೆ ಅಮಂಗಳೆ. ಅವಳ ಮುಖವನ್ನು ಬೆಳ್ಳಂಬೆಳಿಗ್ಗೆ ನೋಡುವಂತಿಲ್ಲ. ಮನೆಯ ಮಂಗಳ ಕಾರ್ಯಗಳಂತಿರಲಿ, ದೈನಂದಿನ ಕೆಲಸಗಳೂ ಆಕೆಗೆ ನಿಷಿದ್ಧ! ಮನೆಯ ಜನ ಹೊರಗೆ ಹೋಗುವಾಗ ಆಕೆ ಎದುರು ಬರಬಾರದು. ಅಪಶಕುನದ ಗೂಬೆ ಆ ಅರಗಿಳಿ....

ದುಂಡು ದುಂಡು ಮಲ್ಲಿಗೆಯ ದಿಂಡು ದಿಂಡು ಮುಡಿವ, ಮದನಿಕೆಯ ತುರುಬು ಬೋಳು ಬೋಳು. ತೂಗುಬಿದ್ದ ಕರಿನಾಗರದಂತೆ ಬಿಂಕದಿಂದ ಓಲಾಡುವ ನೀಳ ಜಡೆಯ ಎಡೆಯಲ್ಲಿ ಬೇಕಾಬಿಟ್ಟಿಯಾಗಿ ಕಟ್ಟಿದ ಒರಟು ಗಂಟು. ಬಣ್ಣ ಬಣ್ಣದ ಹೂಗಳ ನಾಚಿಸುವ ರಂಗುರಂಗಿನ ಉಡುಪು ತೊಟ್ಟ ನೀರೆ, ಹಳೆಯ ಸೀರೆಯಲ್ಲೀಗ ಸೆರೆ! ಸೊಳ್ಳೆಪರದೆ ಬಿಗಿದ ಚಪ್ಪರಗಾಟಿನ ಚಂದದ ಮಂಚದ ಮೆತ್ತನೆಯ ಹಾಸಿಗೆಯ ಬದಲು, ಬರಿ ನೆಲದಲ್ಲಿ ಹಾಸಿದ ತುಂಡು ಗೋಣಚೀಲ. ಮೆಚ್ಚಿದವನ ಮುಚ್ಚಟೆಯ ಮಾತಿನಲ್ಲಿ ಸ್ವರ್ಗ ಸೂರೆಗೊಳ್ಳುವ ಲಲಿತ ಲತಾಂಗಿಗೆ ಕಪ್ಪೆ ಜಿರಲೆಗಳ ರವರವ ಶಬ್ದದ ನಡುವೆ, ಚಳಿ-ಮಳೆಯ ಕೂರಂಬಿಗೆ ಸಿಕ್ಕಿ ನರಳುವ ರೌರವ ನರಕ ದರ್ಶನ!...

ಆ ಮೂರು ದಿನಗಳು....

ಮಲೆನಾಡಿನ ಹುಡುಗಿಗೆ ಮಾತ್ರ ಶಾಪವಲ್ಲ! ಬಯಲು ಸೀಮೆಯ ಹುಡುಗನೂ ಬಾಡಿ, ಬಳಲಿ ನೊಂದು ಬೆಂದು ಹೋದ!

ಮೂರು ಹಂತ

ಪ್ರಕೃತಿಯು ಸ್ತ್ರೀಯನ್ನು ಪ್ರಜನನ ಕ್ರಿಯೆಗಾಗಿ ಸೃಜಿಸಿದೆ. ಈಕೆ ಮೂರು ಹಂತಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರುತ್ತಾಳೆ. ಮೊದಲನೆಯದು ಪ್ರಾಯ. ಇಲ್ಲಿ ಈಕೆ ಮೈನೆರೆಯುತ್ತಾಳೆ. ಎರಡನೆಯದು ಪ್ರೌಢ. ಇಲ್ಲಿ ಈಕೆ ಋತುಚಕ್ರವನ್ನು ಹೊಂದುತ್ತಾಳೆ, ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಹೆರುತ್ತಾಳೆ. ಮೂರನೆಯದು ವೃದ್ಧಾಪ್ಯ. ಇಲ್ಲಿ ಋತು ಚಕ್ರ ನಿಲ್ಲುತ್ತದೆ. ಇದುವೇ ಋತುಬಂಧ ಅಥವಾ ರಜೋನಿವೃತ್ತಿ.

ಮೊದಲನೆಯದು ಪ್ರಾಯ. ಶೈಶವ, ಬಾಲ್ಯಗಳನ್ನು ಕಳೆಯುತ್ತಿರುವಂತೆ ಬರುವ ಕಾಲ. ಅಲ್ಲಿಯವರೆಗೆ ಹುಡುಗಿಯಾಗಿದ್ದವಳು 'ದೊಡ್ಡವಳಾ ಗುವ' ಸಮಯ. ಅಂದರೆ ಕ್ರಿಯಾತ್ಮಕವಾಗಿ ಪ್ರಜನನ ಕ್ರಿಯೆಯಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ಪಡೆಯುವಿಕೆ. ಸ್ತ್ರೀತ್ವದ ಆರಂಭವೇ ಪ್ರಾಯ.

ಪ್ರಾಯಕ್ಕೆ ಕಾರಣ ಲೈಂಗಿಕ ಹಾರ್ಮೋನುಗಳು ಇತರ ಹಾರ್ಮೋನುಗಳು ಇವುಗಳ ಜೊತೆಗೆ ಸಹಕರಿಸುತ್ತವೆ. ತತ್ಫಲವಾಗಿ ಬಾಲೆಯಲ್ಲಿ ಅಗಾಧವಾದ ದೈಹಿಕ, ಮಾನಸಿಕ ಹಾಗೂ ಜೈವಿಕ ಬದಲಾವಣೆಗಳು ಸಂಭವಿಸುತ್ತವೆ.

ಮೂಢ ನಂಬಿಕೆಗಳು

ಪ್ರಾಚೀನ ಗ್ರೀಕರ ಅಭಿಪ್ರಾಯದಲ್ಲಿ ಸ್ತ್ರೀಯ ಋತುಸ್ರಾವವು ಪುರುಷನ ವೀರ್ಯದೊಂದಿಗೆ ಬೆರೆತಾಗ ಗರ್ಭ ಕಟ್ಟುತ್ತದೆ ಎಂದು ಕೊಂಡಿದ್ದರು. ಇದು ಸಂಪೂರ್ಣ ಸುಳ್ಳೆಂದು ಇಂದು ನಮಗೆ ತಿಳಿದಿದೆ.

ಹಿಬ್ರೂಗಳ ಅಭಿಪ್ರಾಯದಲ್ಲಿ ರಜಸ್ವಲೆ ಹೆಣ್ಣಿನ ಬಟ್ಟೆಗಳನ್ನು ಓರ್ವ ಪುರುಷ ಮುಟ್ಟಿ ಬಿಟ್ಟರೆ, ಆ ಇಡೀ ದಿನ ಅವನು ಅಪವಿತ್ರನಾಗಿರುತ್ತಾನಂತೆ!

ಭಾರತೀಯರಲ್ಲಿ ಇಂದಿಗೂ ಸಹ, ರಜಸ್ವಲೆಯಾದ ಹೆಣ್ಣನ್ನು ಮಕ್ಕಳೂ ಸಹ ಮುಟ್ಟಬಾರದು. ಮುಟ್ಟಿಬಿಟ್ಟರೆ ಸ್ನಾನ ಮಾಡಲೇಬೇಕು. ಆ ಮಕ್ಕಳು ಸ್ನಾನ ಮಾಡದೆ, ಇತರರನ್ನು ಮುಟ್ಟಿ ಬಿಟ್ಟರೆ, ಅವರೂ ಸ್ನಾನ ಮಾಡಬೇಕು. ರಜಸ್ವಲೆಯೇನೂ ರೋಗಿಷ್ಠೆಯಲ್ಲ. ಆಕೆಯಿಂದ ಯಾವ ರೋಗಾಣುವೂ ಹರಡುವುದಿಲ್ಲ. ಆದರೂ ವಾಡಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಬಂದು ಬಿಟ್ಟಿದೆ. ಇನ್ನು ಮೇಲಾದರೂ ಇಂತಹವನ್ನು ಬಿಡಲೇಬೇಕು.

ವಿಕ್ಟೋರಿಯ ಯುಗದಲ್ಲಿ ರಜಸ್ವಲೆ ಹೆಣ್ಣು ಹಾಲನ್ನು ಮುಟ್ಟಿದರೆ ಅದು ಒಡೆದು ಹೋಗುತ್ತದೆ; ಆಹಾರ ಕೆಡುತ್ತದೆ, ಪೈರು ಬೆಳೆಯುವುದಿಲ್ಲ, ದನಕರುಗಳ ಗರ್ಭಸ್ರಾವವಾಗುತ್ತದೆ... ಹೀಗೆಲ್ಲ ನಂಬಿಕೆಯಿತ್ತು. ಇವೆಲ್ಲ ಆಧಾರ ರಹಿತ ನಂಬಿಕೆಗಳು.

೧೮೭೮ರಲ್ಲಿ ಪ್ರಕಟವಾದ 'ಬ್ರಿಟಿಷ್ ಮೆಡಿಕಲ್ ಜರ್ನಲ್' ಪತ್ರಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಒಂದು ವಾದ ವಿವಾದ ನಡೆಯಿತು. ರಜಸ್ವಲೆ 'ಹ್ಯಾಂ'ವನ್ನು ಮುಟ್ಟಿದರೆ ಅದು ಕೆಡುವುದೇ ಎಂಬ ವಿಷಯ.

ಋತುಸ್ರಾವದ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ಸಂಭೋಗ ಮಾಡಬಾರದು ಎಂದು ಅನೇಕ ಸಮಾಜಗಳು ಅಲಿಖಿತ ಶಾಸನವನ್ನು ಹೊಂದಿವೆ. ಇದು ಹುರುಳಿಲ್ಲದ್ದು. ದಂಪತಿಗಳಿಗೆ ಇಷ್ಟವಿದ್ದಲ್ಲಿ ವೈಯಕ್ತಿಕ ಸ್ವಚ್ಛತೆಗೆ ಆದ್ಯತೆ ನೀಡಿ ಪರಸ್ಪರ ಸೇರಬಹುದು.

ರಜಸ್ವಲೆ ಕ್ರೀಡೆಗಳಲ್ಲಿ ತೊಡಗಬಾರದು, ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಈಜಬಾರದು, ದೈನಂದಿನ ಕೆಲಸಗಳಲ್ಲಿ ತೊಡಗಬಾರದು ಎಂಬ ನಂಬಿಕೆಗೆ ಯಾವುದೇ ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಆಧಾರಗಳಿಲ್ಲ.



ವಾಡಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಪ್ರಾಯವೆಂದರೆ ಹದಿಹರಯದ ಕಾಲ. ಹದಿಮೂರು, ಹದಿನಾಲ್ಕು, ಹದಿನೈದು, ಹದಿನಾರು, ಹದಿನೇಳು ಮತ್ತು ಹದಿನೆಂಟು.... ಇದುವೇ ಹದಿಹರಯದ ಕಾಲ.. ಆದರೆ ವೈಜ್ಞಾನಿಕವಾಗಿ ಪ್ರಾಯವು ೮ನೆಯ ವರ್ಷದಿಂದ ಆರಂಭವಾಗಿ ೧೬ನೆಯ ವರ್ಷದವರೆಗೂ ವ್ಯಾಪಿಸುತ್ತದೆ.

ಮೊಟ್ಟಮೊದಲ ಋತುಸ್ರಾವ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು, ಹುಡುಗಿಯು 'ದೊಡ್ಡವಳಾದುದರ' ಸೂಚನೆ. ಇದನ್ನೇ ಮೈನೆರೆಯುವುದು ಎಂದು ಹೇಳುತ್ತೇವೆ. ಇದು ೧೦-೧೫ ವರ್ಷಗಳ ನಡುವೆ ಸಂಭವಿಸಬಹುದು. ನಮ್ಮ ದೇಶದಲ್ಲಿ ಹೆಣ್ಣುಮಕ್ಕಳು ಮೈನೆರೆಯುವ ಸರಾಸರಿ ವಯಸ್ಸು ೧೩.೫ ವರ್ಷಗಳು. ಪಾಶ್ಚಾತ್ಯ ದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಹೆಣ್ಣುಮಕ್ಕಳು ಇಲ್ಲಿಗಿಂತ ಒಂದೆರಡು ವರ್ಷಗಳ ಮೊದಲೇ ಮೈನೆರೆಯುತ್ತಾರೆ.

ಋತುಚಕ್ರ

ಮೈನೆರೆಯುವಿಕೆ- ಇದೊಂದು ಚಕ್ರ. ೨೮ ದಿನಗಳಿಗೊಮ್ಮೆ ಅಂದರೆ ಸುಮಾರು ತಿಂಗಳಿಗೊಮ್ಮೆ ಈ ಚಕ್ರ ಆವರ್ತಿಸುತ್ತದೆ.

ಹಾಗಾಗಿ ಇದನ್ನು ಮಾಸಿಕ ಚಕ್ರ ಎಂದೂ, ಋತುಚಕ್ರ ಎಂದೂ ಕರೆಯುತ್ತೇವೆ.

ಈ ಋತುಚಕ್ರ ಹೇಗೆ ನಡೆಯುತ್ತದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಲು ಸ್ತ್ರೀಯ ಆಂತರಿಕ ಜನನಾಂಗಗಳ ಪರಿಚಯ ಅಗತ್ಯ.

ಎರಡು ಅಂಡಾಶಯಗಳಿವೆ. ಅಂಡಾಶಯಗಳಿಗೆ ಹೊಂದಿಕೊಂಡಂತೆ ಎರಡು ಗರ್ಭನಾಳಗಳಿವೆ. ಈ ನಾಳಗಳು ಗರ್ಭಾಶಯದೊಳಗೆ ಪ್ರವೇಶಿಸುತ್ತವೆ. ಗರ್ಭಾಶಯದ ಕಂಠಕ್ಕೆ ಹೊಂದಿಕೊಂಡಂತೆ ಯೋನಿಯಿದೆ.

ಹೆಣ್ಣುಮಗುವು ಹುಟ್ಟುವಾಗ, ಆಕೆಯ ಎರಡು ಅಂಡಾಶಯಗಳಲ್ಲಿ ಸುಮಾರು ೩,೫೦,೦೦೦ ಎಳೆ ಅಂಡಗಳು ಇರುತ್ತವೆ. ಪ್ರಾಯ ಹಾಗೂ ಋತುಬಂಧದ ಅವಧಿಯ ನಡುವೆ ಸುಮಾರು ೩೭೫ ಅಂಡಗಳು ಬಲಿತು, ಪಕ್ವವಾಗಿ ಹೊರಬರುತ್ತವೆ. ಉಳಿದ ಅಂಡಗಳು ಜೀರ್ಣವಾಗುತ್ತವೆ.

ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಋತುಚಕ್ರದಲ್ಲಿ, ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಯಾವುದಾದರೂ ಒಂದು ಅಂಡಾಶಯದಿಂದ, ಪಕ್ವವಾದ ಅಂಡಾಣುವೊಂದು ಬಿಡುಗಡೆಯಾಗಿ, ಗರ್ಭನಾಳವನ್ನು ಪ್ರವೇಶಿಸುತ್ತದೆ. ಈ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಪುರುಷನ ವೀರ್ಯಾಣು ಅಲ್ಲಿಗೆ ಬಂದರೆ ಎರಡೂ ಕೂಡುತ್ತವೆ. ಫಲಕಟ್ಟುತ್ತವೆ. ಈ ಫಲಿತ ಅಂಡಾಣು, ಗರ್ಭನಾಳದ ಮೂಲಕ ಗರ್ಭಾಶಯವನ್ನು ಪ್ರವೇಶಿಸುತ್ತದೆ. ಈ ವೇಳೆಗೆ ಗರ್ಭಾಶಯವು ಒಂದು ವಿಶೇಷವಾದ ಮೆತ್ತೆಯನ್ನು ನಿರ್ಮಿಸಿರುತ್ತದೆ. ಫಲಿತ ಅಂಡಾಣು, ಈ ಮೆತ್ತೆಯಲ್ಲಿ ನಾಟಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ, ಬೆಳೆಯುತ್ತದೆ, ಭ್ರೂಣವಾಗುತ್ತದೆ, ವರ್ಧಿಸುತ್ತದೆ. ಶಿಶುವಾಗಿ ಪ್ರಸವದ ಮೂಲಕ ಹೊರಬರುತ್ತದೆ....

ಒಂದು ವೇಳೆ ವೀರ್ಯಾಣು, ಸಮಯಕ್ಕೆ ಸರಿಯಾಗಿ ಅಲ್ಲಿಗೆ ಬಂದು ಫಲ ಕಟ್ಟದಿದ್ದರೆ.....

ವೀರ್ಯಾಣುವಿಗಾಗಿ ಕಾದು ಕಾದು ಬಳಲಿ ಬೆಂಡಾದ ಅಂಡಾಣುವೊಂದೇ ಗರ್ಭಾಶಯವನ್ನು ಪ್ರವೇಶಿಸುತ್ತದೆ. ಸೋಲುಮುಖ ಹಾಕಿಕೊಂಡು ಬಂದ ಒಂಟಿ ಅಂಡಾಣುವನ್ನು ನೋಡಿ ಗರ್ಭಾಶಯ ಕೋಪಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ, ಅರಳುತ್ತದೆ. ದುಃಖ, ಆಕ್ರೋಶಗಳಿಂದ ತಾನೇ ಕಷ್ಟಪಟ್ಟು ಸಿದ್ಧಪಡಿಸಿದ ಮೆತ್ತೆಯನ್ನು ತಾನೇ ನಾಶ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಈ ಧ್ವಂಸ ಕಾರ್ಯದಲ್ಲಿ ಅಂಡಾಣುವು ಸಿಕ್ಕಿ ನುಜ್ಜುಗುಜ್ಜಾಗುತ್ತದೆ. ನಾಶವಾದ ಮೆತ್ತೆ, ರಕ್ತದ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಯೋನಿ ದ್ವಾರದ ಮೂಲಕ ಹೊರ ಹರಿಯುತ್ತದೆ. ಇದುವೇ ಋತುಸ್ರಾವ.

ಈ ಋತುಸ್ರಾವ ೩ರಿಂದ ೫ ದಿನಗಳವರೆಗೆ ನಡೆಯಬಹುದು. ಇವೇ 'ಆ ಮೂರು ದಿನಗಳು.....'

ಪ್ರಾಯದಲ್ಲಿ ಮೊದಲ ಬಾರಿಗೆ ಋತುಸ್ರಾವ ಕಾಣಿಸಿಕೊಂಡಾಗ ಆಕೆ ಮೈನೆರೆದಳು ಅಥವಾ ದೊಡ್ಡವಳಾದಳು ಎಂದು ವಾಡಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಕರೆಯುತ್ತೇವೆ.

ಋತುಚಕ್ರ

೧. ಋತುಸ್ರಾವ ಹಂತ :



ಇದು ಮೊದಲ ನಾಲ್ಕು ದಿನಗಳವರೆಗಿನ ಹಂತ. ಋತುಸ್ರಾವ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಮೊದಲ ದಿನ, ಹೊಸ ಚಕ್ರ ಆರಂಭವಾಗುತ್ತಿರುವ ಸೂಚನೆಯನ್ನು ನೀಡುತ್ತದೆ. ಸ್ರಾವವು ೪ ದಿನಗಳವರೆಗೆ ನಡೆಯಬಹುದು. ಈ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ಯಾವುದಾದರೂ ಒಂದು ಅಂಡಾಶಯದಲ್ಲಿ ಅಂಡಾಣು ಪಕ್ವವಾಗಲಾರಂಭಿಸುತ್ತದೆ.

೨. ಋತುಸ್ರಾವೋತ್ತರ ಹಂತ :



ಇದು ಚಕ್ರದ ೫ ನೆಯ ದಿನದಿಂದ ೮ನೆಯ ದಿನದವರೆಗಿನ ಅವಧಿ. ಈಸ್ಟ್ರೋಜನ್ನಿನ ಪ್ರಭಾವದ ಕಾರಣ, ಗರ್ಭಾಶಯದಲ್ಲಿ ಹೊಸ ಮೆತ್ತೆಯ ರಚನೆ ಆರಂಭವಾಗುತ್ತದೆ. ಅಂಡಾಶಯದಲ್ಲಿ ಪಕ್ವಗೊಂಡಿರುವ ಅಂಡಾಣು, ಅಂಡಾಶಯದ ಅಂಚಿಗೆ ಬರುತ್ತದೆ.

೩. ಅಭಿವರ್ಧನಾ ಹಂತ :



ಇದು ಚಕ್ರದ ೯ರಿಂದ ೨೦ ದಿನಗಳ ಅವಧಿ

ಲ್ಯೂಟಿನೈಜಿಂಗ್ ಹಾರ್ಮೋನು ಪಕ್ವಗೊಂಡ ಅಂಡಾಣುವನ್ನು, ಅಂಡಾಶಯದಿಂದ ಹೊರ ಸಿಡಿಯಲು ಪ್ರಚೋದಿಸುತ್ತದೆ. ಅಂಡಾಣು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಋತುಚಕ್ರದ ೧೪ನೆಯ ದಿನದಂದು ಬಿಡುಗಡೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ವೇಳೆಗೆ ಗರ್ಭಾಶಯದಲ್ಲಿ ಮೆತ್ತೆಯು ಸಮಗ್ರವಾಗಿ ಬೆಳೆದಿರುತ್ತದೆ. ಫಲಕಟ್ಟಿದ ಅಂಡಾಣು ಬಂದು ನಾಟಿದರೆ, ಗರ್ಭ ಬೆಳೆಯುತ್ತದೆ, ಬರದಿದ್ದಲ್ಲಿ ಮೆತ್ತೆ ಕರಗುವ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆ ಆರಂಭವಾಗುತ್ತದೆ.

೪. ಋತುಸ್ರಾವ ಪೂರ್ವ ಅವಧಿ :

ಇದು ಚಕ್ರದ ೨೧-೨೮ ದಿನಗಳ ಹಂತ. ಅಂಡಾಣು ಏಕಾಂಗಿಯಾಗಿ ಗರ್ಭಾಶಯವನ್ನು ಪ್ರವೇಶಿಸುತ್ತದೆ. ಅಲ್ಲಿ ಅದಕ್ಕೆ ಯಾವುದೇ 'ಸ್ವಾಗತ' ದೊರೆಯುವುದಿಲ್ಲ. ಈಸ್ಟ್ರೋಜನ್ ಹಾಗೂ ಪ್ರೊಜೆಸ್ಟರಾನ್‌ಗಳ ಪ್ರಮಾಣ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಆಗ ಅಂಡಾಣು ಹಾಗೂ ಮೆತ್ತೆ



ಕರಗಲಾರಂಭಿಸುತ್ತದೆ. ಕೆಲವರು ಹೊರ ಹರಿಯುವ ರಕ್ತವನ್ನು 'ಕಣ್ಣೀರಿಗೆ' ಹೋಲಿಸುವುದುಂಟು. ಗರ್ಭಾಶಯ ಅತಿ ಆಸೆಯಿಂದ, ಫಲ ಕಟ್ಟಿದ ಅಂಡ ಬರುವುದೆಂಬ ಅತಿ ನಿರೀಕ್ಷೆಯಿಂದ, ಬಹಳ ಮುತುವರ್ಜಿ ವಹಿಸಿ ಮೆತ್ತೆಯನ್ನು ಸಿದ್ಧಪಡಿಸುತ್ತದೆಯಂತೆ! ಏಕಾಂಗಿಯಾಗಿ ಅಂಡಾಣು ಬಂದಾಗ, ನಿರಾಸೆಗೊಂಡ ಗರ್ಭಾಶಯ ಅಳಲು ಆರಂಭಿಸುತ್ತದೆಯಂತೆ! ಆ ಗರ್ಭಾಶಯದ ಅಶ್ರು ಕೋಡಿಯೇ ಋತುಸ್ರಾವವಂತೆ!

ಯೋನಿ ಮೂಲಕ ರಕ್ತಸ್ರಾವವಾಗುವ ಆ ಮೂರು ದಿನಗಳು, ಬಹಳಷ್ಟು ಮಹಿಳೆಯರ ಅಭಿಪ್ರಾಯದಲ್ಲಿ 'ಪ್ರಕೃತಿ ಹೆಣ್ಣಿಗೆ ನೀಡಿದ ಶಾಪದ ದಿನಗಳು' ಈ ಮೂರು ದಿನಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಜಗತ್ತಿನ ಎಲ್ಲ ಕಾಲದ ಎಲ್ಲ ಸಮಾಜಗಳು 'ಕ್ರೂರ'ವಾಗಿಯೇ ನಡೆದುಕೊಂಡಿವೆ. ಈ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಆಕೆ ಅಪವಿತ್ರಳು, ಅಮಂಗಳೆ, ಮೈಲಿಗೆಯಾದವಳು... ಇತ್ಯಾದಿ ಆರೋಪಗಳಿಗೆ ಒಳಗಾಗುತ್ತಾಳೆ. ಇಂತಹ ಚಿತ್ರವನ್ನು ಈವತ್ತಿಗೂ ನಮ್ಮ ಮಲೆನಾಡಿನಲ್ಲಿ ನೋಡಬಹುದು.

ವ್ಯಾಪ್ತಿ

ವೈದ್ಯಕೀಯ ಪುಸ್ತಕಗಳ ಪ್ರಕಾರ, ಋತುಚಕ್ರ ೨೮ ದಿನಗಳಿಗೆ ಒಮ್ಮೆ ನಡೆಯಬೇಕು. ಋತುಸ್ರಾವ ೫ ದಿನಗಳವರೆಗೆ ಇರಬೇಕು; ಈ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ಸುಮಾರು ೧/೪ ಕಪ್‌ನಷ್ಟು ರಕ್ತ ವಿಸರ್ಜಿತವಾಗಬೇಕು.... ಆದರೆ ವಾಸ್ತವದಲ್ಲಿ ಹೀಗೆ ನಡೆಯುವುದಿಲ್ಲ. ಏಕೆಂದರೆ ನಮ್ಮ ಹೆಣ್ಣುಮಕ್ಕಳ ದೇಹಗಳು ಯಾವುದೇ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಪುಸ್ತಕಗಳನ್ನು ಓದಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಎಲ್ಲ ಹೆಣ್ಣುಮಕ್ಕಳ ಋತುಚಕ್ರವು ಒಂದು ಸಮಾನ ಸೂತ್ರದಂತೆ ನಿರ್ಮಿತವಾಗಿದ್ದರೂ, ಒಬ್ಬರದರಂತೆ ಮತ್ತೊಬ್ಬರದು ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಹೆಣ್ಣಿನಿಂದ ಹೆಣ್ಣಿಗೆ ಭಿನ್ನವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಒಂದೇ ಹೆಣ್ಣಿನಲ್ಲಿಯೂ ವಿವಿಧ ವಯೋಮಾನಗಳಲ್ಲಿ ವಿಧವಿಧವಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ಮೈನೆರೆದ ಆರಂಭದಲ್ಲಿ ಋತುಚಕ್ರದ ಅವಧಿಯದ್ವಾತದ್ವಾ ವ್ಯತ್ಯಾಸವಾಗಬಹುದು. ಒಂದೊಂದು ತಿಂಗಳು ಸ್ರಾವ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳದೆಯೇ ಇರಬಹುದು. ಸ್ರಾವವು ೧ ರಿಂದ ೧೦ ದಿನಗಳವರೆಗೆ ನಡೆಯಬಹುದು. ಇಂತಹ ವಿಪರೀತಗಳು ಸುಮಾರು ೧ ವರ್ಷದವರೆಗೂ ನಡೆಯುತ್ತವೆ. ಆನಂತರ ಒಂದು ಕ್ರಮಬದ್ಧತೆಯು ತಲೆದೋರಬಹುದು.

ಇಂತಹ ವೈಪರೀತ್ಯವು ರಜೋನಿವೃತ್ತಿಯ ಮೊದಲೂ ಸಂಭವಿಸಬಹುದು. ಕೊನೆಯ ಕೆಲವು ತಿಂಗಳು/ವರ್ಷಗಳಲ್ಲಿ ಋತುಚಕ್ರ ಅನಿಯಮಿತವಾಗಬಹುದು. ಸ್ರಾವವು ದಟ್ಟವಾಗಬಹುದು. ಕ್ರಮೇಣ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿ ಸಂಪೂರ್ಣ ನಿಲ್ಲಬಹುದು. ಅಪರೂಪಕ್ಕೆ ಕೆಲವರಲ್ಲಿ ಋತುಚಕ್ರ ತಟ್ಟನೆ ನಿಂತು ರಜೋನಿವೃತ್ತಿ ಆರಂಭವಾದ ಉದಾಹರಣೆಗಳೂ ಇವೆ.

ಪ್ರಾಯ ಹಾಗೂ ರಜೋನಿವೃತ್ತಿಯ ನಡುವಿರುವ ಪ್ರೌಢಾವಧಿಯು ಸುಮಾರು ೩೫ ವರ್ಷಗಳಷ್ಟು ದೀರ್ಘ. ಈ ೩೫ ವರ್ಷಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿ ತಿಂಗಳು ಋತುಚಕ್ರವು ಸರಿಯಾಗಿ ೨೮ ದಿನಗಳಿಗೊಮ್ಮೆ ನಡೆಯಬೇಕು. ಋತು ಚಕ್ರ ನಿಲ್ಲುವುದಕ್ಕೆ ಒಂದೇ ಒಂದು ವಿನಾಯಿತಿ ಎಂದರೆ ಗರ್ಭ. ಗರ್ಭವತಿಯಾದ ನವಮಾಸಗಳಲ್ಲಿ ಋತುಚಕ್ರ ತಾತ್ಕಾಲಿಕವಾಗಿ ನಿಂತಿರುತ್ತದೆ. ಪ್ರಸವದ ನಂತರ ಋತುಚಕ್ರ ಮತ್ತೆ ೨೮ ದಿನಗಳಿಗೊಮ್ಮೆ ಘಟಿಸಬೇಕು. ಇದು ನಿಯಮ. ಆದರೆ ವಾಸ್ತವದಲ್ಲಿ ಇಷ್ಟು ಕರಾರುವಾಕ್ಕಾಗಿ ನಡೆಯುವುದಿಲ್ಲ.

ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ಅಮೆರಿಕದಲ್ಲಿ ಒಂದು ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಸಮೀಕ್ಷೆ ನಡೆಯಿತು. ೧೫ರಿಂದ ೪೪ ವರ್ಷಗಳ ನಡುವೆಯಿರುವ ೫೦೦ ಮಹಿಳೆಯರನ್ನು ಈ ಸಮೀಕ್ಷೆಗೆ ಒಳಪಡಿಸಿದರು. ಈ ಸಮೀಕ್ಷೆಯ ವರದಿಯಂತೆ ಪ್ರತಿ ಹತ್ತು ಜನ ಮಹಿಳೆಯರಲ್ಲಿ ಆರು ಜನರು ಒಂದಲ್ಲ ಒಂದು ಸಮಸ್ಯೆಯನ್ನು ಹೊಂದಿರುತ್ತಾರೆ. ಅವರ ಋತುಚಕ್ರ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಪಠ್ಯಪುಸ್ತಕಗಳ ವರ್ಣನೆಯಂತೆ ನಿರುಮ್ಮಳವಾಗಿರುವುದಿಲ್ಲ.

ಋತುಪೂರ್ವ ಲಕ್ಷಣಾವಳಿ

ಕೆಲವು ಹೆಣ್ಣುಮಕ್ಕಳ ಹಾರ್ಮೋನುಗಳ ಸಮತೋಲನ ಸೂಕ್ಷ್ಮವಾಗಿರುತ್ತವೆ. ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಬದಲಾವಣೆ, ದೇಹದ ತೂಕದಲ್ಲಿ ಬದಲಾವಣೆ, ಒತ್ತಡಗಳು, ಅನಾರೋಗ್ಯ ಇತ್ಯಾದಿಗಳು ಈ ಸಮತೋಲನವನ್ನು ಏರುಪೇರು ಮಾಡುತ್ತವೆ. ಆಗ ಅವರ ಋತುಚಕ್ರ ಅನಿಯಮಿತವಾಗುತ್ತದೆ. ಸ್ರಾವ ಅಧಿಕವಾಗುತ್ತದೆ. ನೋವಿನಿಂದ ಕೂಡಿರುತ್ತದೆ. ಕೆಲವು ಸಾರಿ ಸ್ರಾವವೇ 'ಚಕ್ಕರ್' ಹೊಡೆಯಬಹುದು!

ಹಾರ್ಮೋನುಗಳ ಸಮತೋಲನ ತಪ್ಪಿದಾಗ ಕೆಲವು ಮಹಿಳೆಯರಲ್ಲಿ ಕೆಲವು ಲಕ್ಷಣಗಳು ''ಕಾರಣವಿಲ್ಲದೆ ಕಂಡು ಬರುತ್ತವೆ. ಹೊಟ್ಟೆ ಉಬ್ಬರಿಕೆ, ಸ್ತನಗಳು ದೊಡ್ಡದಾಗುವಿಕೆ, ಸ್ತನಗಳಲ್ಲಿ ನೋವು, ಸುಸ್ತು, ತಲೆನೋವು, ಮನೋಸ್ಥಿಮಿತದಲ್ಲಿ ಏರುಪೇರು, ಇಡೀ ದೇಹ ಊದಿದಂತಹ ಅನುಭವ... ಈ ಎಲ್ಲ ಲಕ್ಷಣಗಳನ್ನು ವೈದ್ಯರು 'ಋತುಪೂರ್ವ ಲಕ್ಷಣಾವಳಿ' (ಪ್ರೀ ಮೆನ್ಸ್ಟ್ರುವಲ್ ಸಿಂಡ್ರೋಮ್) ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ. ಈ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ವಿನಾಕಾರಣ 'ಟೆನ್ಶನ್' ಅಥವಾ 'ಖಿನ್ನತೆ' ಕಂಡು ಬರಬಹುದು.

ಲಕ್ಷಣಾವಳಿಯು ಋತುಚಕ್ರದ ಕೊನೆಯ ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಆರಂಭವಾಗುತ್ತದೆ (ಬಾಕ್ಸ್ ನೋಡಿ) ಋತುಸ್ರಾವ ಆರಂಭವಾಗಬೇಕಾಗಿರುವ ದಿನದಿಂದ ಎರಡು ದಿನಗಳ ಮೊದಲಿನಿಂದ ಹಿಡಿದು ಎರಡು ವಾರಗಳವರೆಗಿನ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ, ಯಾವಾಗ ಬೇಕಾದರೂ ಆರಂಭವಾಗಬಹುದು. ದಿನಗಳು ಕಳೆದಂತೆ ಈ ಲಕ್ಷಣಾವಳಿಯು ಲಕ್ಷಣಗಳ ತೀವ್ರತೆ ಹೆಚ್ಚುತ್ತಾ ಹೋಗುತ್ತದೆ. ಹೊಟ್ಟೆ ಉಬ್ಬರಿಕೆ, ತಲೆನೋವು, ತಲೆಸುತ್ತು, ಸ್ತನ ನೋವು, ಹೊಟ್ಟೆಬಾಕತನ, ಊದಿರುವ ಕೈಕಾಲು, ಚರ್ಮ ತೊಂದರೆ ಮುಂತಾದ ದೈಹಿಕ ಲಕ್ಷಣಗಳ ಜೊತೆಯಲ್ಲಿ ಅನೇಕ ಮನೋಲಕ್ಷಣಗಳೂ ಕಂಡು ಬರುತ್ತವೆ. ಶಾರ್ಟ್ ಟೆಂಪರ್, ಕೋಪ, ಆಕ್ರಮಣಕಾರಿ ಮನೋಭಾವ, ಸುಸ್ತು, ಖಿನ್ನತೆ, ಗೊಂದಲ, ಏಕಾಗ್ರತೆಯ ಕೊರತೆ.... ಇತ್ಯಾದಿಗಳೆಲ್ಲ ಕಂಡು ಬರುತ್ತವೆ. ಒಂದು ಸಲ ಋತುಸ್ರಾವ ಆರಂಭವಾದ ಕೂಡಲೇ.... ಈ ಲಕ್ಷಣಗಳೆಲ್ಲ ತಟ್ಟನೆ ಮಾಯವಾಗಿ ಬಿಡುತ್ತವೆ.

ಬಹಳಷ್ಟು ಮನೆಗಳಲ್ಲಿ ಮನೆಯ ಶಾಂತಿ ಕದಡಿ, ಜಗಳ, ಕೋಪ, ತಾಪ ಕದನಗಳಾಗಲು ಈ ಋತುಪೂರ್ವ ಲಕ್ಷಣಾವಳಿ ಕಾರಣವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಈ ಬಗ್ಗೆ ಹೆಣ್ಣು ಮುಕ್ತವಾಗಿ ಮಾತನಾಡಲು ಹಿಂಜರಿಯುತ್ತಾಳೆ. ತನಗೆ ಇಂತಹ ತೊಂದರೆಯಿದೆಯೆಂದು ಸೊಸೆ ನುಡಿದರೆ, ಅತ್ತೆಯಾದವಳು ಸಹಾನುಭೂತಿಯನ್ನು

ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ವಿವರಣೆ?

ಭಾರತದಲ್ಲಿ ರಜಸ್ವಲೆಯಾದವಳಿಗೆ ಆ ಮೂರು ದಿನ ವಿಧಿಸುವ ಶಿಕ್ಷೆಗೆ ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಆಧಾರ' ಗಳಿವೆ ಎಂದು ಕೆಲವರ ವಾದ.

ವಿವರಣೆ ೧:

ಗ್ರಾಮೀಣ ಪ್ರದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಗಂಡಿಗೆ ಸರಿಸಮನಾಗಿ ಅಥವಾ ಅವನಿಗಿಂತಲೂ ಮಿಗಿಲಾಗಿ ದುಡಿಯುವ ಹೆಣ್ಣು ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಮೂರು ದಿನಗಳಾದರೂ ವಿಶ್ರಾಂತಿ ದೊರೆಯಲಿ ಎಂಬ ಉದ್ದೇಶದಿಂದ ರಜೆಯನ್ನು ನೀಡಲಾಗುತ್ತದೆ.

ವಾಸ್ತವ :

ವಾಸ್ತವದಲ್ಲಿ ಆ ಮೂರು ದಿನಗಳ ಕಾಲ ಮಹಿಳೆಯರು ಸುಮ್ಮನೇ ಕೂಡುವುದಿಲ್ಲ. ಕಟ್ಟಿಗೆ ಸಂಗ್ರಹಿಸುವುದು ಈ ಅವಧಿಯಲ್ಲೆ. ಹೊಲ ಗದ್ದೆಗಳ ಕೆಲಸ ಮಾಡಲು ನಿರ್ಬಂಧವಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಬಹಳಷ್ಟು ಮನೆಗಳಲ್ಲಿ ಸಂಪೂರ್ಣ ವಿಶ್ರಾಂತಿ ದೊರೆಯುವುದಿಲ್ಲ.

ವಿವರಣೆ ೨ :

ರಜಸ್ವಲೆ ಅನಾಕರ್ಷಕಳಾಗಿರಬೇಕು. ಕಾರಣ ಗಂಡನನ್ನು ಪ್ರಚೋದಿಸುವಂತಹ ಉಡುಪು, ಅಲಂಕಾರಗಳನ್ನು ಮಾಡಿಕೊಂಡರೆ ಆಕೆಗೆ ಇರುಳು ವಿಶ್ರಾಂತಿ ದೊರೆಯದಿರಬಹುದು.

ವಾಸ್ತವ:

ಕಾಮ ಎಷ್ಟು ಪ್ರಬಲವಾದದ್ದೆಂದರೆ ಈ ಅವಧಿಯಲ್ಲೂ ಕದ್ದು ಮುಚ್ಚಿ ಕೂಡುವುದು ಸಾಮಾನ್ಯ.

ಅಮಂಗಳೆ, ಅಪವಿತ್ರಳು, ಶೂದ್ರಳಿಗೆ ಸಮಾನ(!) ಮುಟ್ಟಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಾರದು, ಮನೆಯಿಂದ ಹೊರಗಿರಬೇಕು, ಸ್ನಾನ ಮಾಡಬಾರದು (ಕೆಲವು ಕಡೆ ಮಾತ್ರ) ಪೌಷ್ಠಿಕ ಆಹಾರ ಸೇವಿಸಬಾರದು ಇತ್ಯಾದಿ ಇತ್ಯಾದಿಗಳಿಗೆ ಏನು ವಿವರಣೆಯಿದೆ ? ಶಾಲೆಗೆ ಹೋಗುವಂತಿಲ್ಲ, ಬಾವಿ ನೀರು ಸೇದುವಂತಿಲ್ಲ, ಎಲ್ಲರು ಬಳಸುವ ಶೌಚಾಲಯವನ್ನು, ಸ್ನಾನದ ಮನೆಯನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸುವಂತಿಲ್ಲ. ಬೇರೆ ಗಂಡಸರೊಡನೆ ಮಾತನಾಡುವಂತಿಲ್ಲ. ಶಾಲೆಯಲ್ಲಿ ಪಾಠ ಮಾಡಿದ ಬ್ರಾಹ್ಮಣ ಅಧ್ಯಾಪಕರು ಪ್ರತಿದಿನ ಮನೆಗೆ ಹೋಗಿ ಜನಿವಾರ ಬದಲಾಯಿಸುತ್ತಾರೆ..... ಇಂದು ಇಂತಹವಕ್ಕೆಲ್ಲ ಅರ್ಥವಿದೆಯೇ ?

ಒಂದು ಸಮಾಧಾನದ ಸಂಗತಿಯೆಂದರೆ, ಇತ್ತೀಚಿನ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಸಮಾಜದ ಎಲ್ಲ ಸ್ತರಗಳಲ್ಲೂ ಬದಲಾವಣೆಯ ಗಾಳಿ ಬೀಸುತ್ತಿದೆ ಅದು ನಿಜಕ್ಕೂ ಸ್ವಾಗತಾರ್ಹ!

'ಟ್ಯಾಂಪೂನ್' ಎಂದರೇನು?

ಋತುಸ್ರಾವಾವಧಿಯ ರಕ್ತ ಸ್ರಾವವನ್ನು ಹೀರಲು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಶುದ್ಧವಾದ ಹತ್ತಿಯ ಬಟ್ಟೆಗಳನ್ನು ಬಳಸುತ್ತಾರೆ. ಮಾರುಕಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಇದಕ್ಕಾಗಿಯೇ ನಿರ್ಮಿತವಾದ ವಿಶೇಷ 'ಸ್ಯಾನಿಟರಿ ಪ್ಯಾಡ್'ಗಳು ದೊರೆಯುತ್ತವೆ. ಈ ಬಗ್ಗೆ ಜಾಹೀರಾತುಗಳನ್ನು ಪತ್ರಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ, ಟಿವಿಯಲ್ಲಿ ನೋಡಿದ್ದೀರಿ.

ಋತುಸ್ರಾವಾವಧಿಯ ರಕ್ತವನ್ನು ಹೀರಲು 'ಟ್ಯಾಂಪೂನು'ಗಳೆಂಬ ಸಾಧನಗಳಿವೆ. ಇವು ಪಾಶ್ಚಾತ್ಯ ದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಸರ್ವೇ ಸಾಮಾನ್ಯ. ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಅಪರೂಪ. ಇದೊಂದು ಹತ್ತಿಯ ಉರಳೆ. ಇದನ್ನು ಯೋನಿಯೊಳಗೆ ತೂರಿಸಬಹುದು. ಇದು ರಕ್ತವನ್ನು ಹೀರುತ್ತದೆ. ಒದ್ದೆಯಾದ ಮೇಲೆ ಇದನ್ನು ಬಿಸಾಡಬಹುದು.

ಟ್ಯಾಂಪೂನುಗಳ ಬಳಕೆ ೨೦೦೦ ವರ್ಷಗಳಿಂದಲೂ ಜಾರಿಯಲ್ಲಿದೆ ಎಂಬುದಕ್ಕೆ ಪುರಾವೆಗಳಿವೆ. ಪ್ರಾಚೀನ ಈಜಿಪ್ತರು ಮೃದುವಾದ 'ಪ್ಯಾಪಿರಸ್' ವನ್ನು ಸುತ್ತಿ ಟ್ಯಾಂಪೂನಿನಂತೆ ಬಳಸುತ್ತಿದ್ದರು. ರೋಮನ್ನರು ಜಿಡ್ಡು ಸವರಿದ ಉಣ್ಣೆಯನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸುತ್ತಿದ್ದರು. ಆಫ್ರಿಕನ್ನರು ಒಣಗಿದ ಹಾವಸೆಯನ್ನು (ಮಾಸ್) ರಕ್ತ ಹೀರಲು ಬಳಸುತ್ತಿದ್ದರು.

ಸ್ಯಾನಿಟರಿ ಪ್ಯಾಡುಗಳ ವ್ಯಾಪಾರೀ ಉತ್ಪಾದನೆಯು ವಿಶ್ವದ ಮೊದಲನೆಯ ಮಹಾಯುದ್ಧದ ವೇಳೆಯಲ್ಲಿ ಆರಂಭವಾಯಿತು. ರಣರಂಗದಲ್ಲಿ ಸೇವೆನಿರತ ದಾದಿಗಳು, ಋತುಸ್ರಾವಾವಧಿಯಲ್ಲಿ 'ಸರ್ಜಿಕಲ್ ಡ್ರೆಸಿಂಗ್'ನನ್ನು ಬಳಸಲಾರಂಭಿಸಿದರು. ಇದನ್ನು ಕಂಡ ಅಮೇರಿಕನ್ನರು ನ್ಯಾಪ್‌ಕಿನ್‌ಗಳನ್ನು ವಾಣಿಜ್ಯ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ತಯಾರಿಸಲಾರಂಭಿಸಿದರು.

ಟ್ಯಾಂಪೂನಿನ ಆಧುನಿಕ ಅವತಾರವು ೧೯೩೧ರಲ್ಲಿ ನಡೆಯಿತು. 'ಅರ್ಲ್ ಕ್ಲೀವ್ ಲ್ಯಾಂಡ್ ಹರಿಸ್' ಓರ್ವ ಅಮೇರಿಕನ್ ವೈದ್ಯ. ಈತನ ಹೆಂಡತಿ ದಪ್ಪಗಿರುವ ಪ್ಯಾಡುಗಳನ್ನು ಬಳಸುವುದು ಕಷ್ಟ, ಮುಜುಗರ, ಎಂದು ದೂರಿದಳು. ಆಗ ವೈದ್ಯನು ತನ್ನ ಮಡದಿಗಾಗಿ ಇದನ್ನು ರೂಪಿಸಿದನು. ಇಂತಹ ಟ್ಯಾಂಪಿಕ್ಸ್... ಎರಡು ರಟ್ಟಿನ ಕೊಳವೆಯಲ್ಲಿ ಹತ್ತಿಯನ್ನು ತುಂಬಿ, ಅದಕ್ಕೊಂದು ದಾರವನ್ನು ಕಟ್ಟಿದನು. ಇದಕ್ಕೆ 'ಟ್ಯಾಂಪಿಕ್ಸ್' ಎಂದು ಹೆಸರಿಟ್ಟನು. ಒದ್ದೆಯಾದ ಟ್ಯಾಂಪೂನನ್ನು ಹೊರಗೆಳೆಯಲು, ದಾರವನ್ನು ಜಗ್ಗಿದರಾಯಿತು!.....

ತೋರುವುದು ಕಡಿಮೆ. 'ಸೀಮೆಯಲ್ಲಿಲ್ಲದ ಹೆಣ್ಣು ಇವಳು, ನಮಗ್ಯಾರಿಗೂ ಇಲ್ಲದ್ದು ಇವಳಿಗೆ ಇದೆಯಂತೆ ನೋಡಿ...' ಎಂದು ಚುಚ್ಚಿ ಮಾತನಾಡಬಹುದು. ಗಂಡನಾದವನಿಗೆ ಈ ಲಕ್ಷಣಾವಳಿಯ ಆಳ, ವ್ಯಾಪ್ತಿ, ತೀವ್ರತೆಗಳ ಪರಿಚಯವಿರದಿದ್ದರೆ, ಅವನೂ ತಪ್ಪು ತಿಳಿಯಬಹುದು.

ನನ್ನ ಗೆಳೆಯನ ಅನುಭವದ ಮಾತನ್ನು ಇಲ್ಲಿ ಪ್ರಸ್ತಾಪಿಸಬಹುದು. ಯಾವಾಗ ಅವನ ಹೆಂಡತಿ ಸೀದ ಚಪಾತಿ, ಕರಕಲಾದ ದೋಸೆ ತರುತ್ತಾಳೋ ಅವನಿಗೆ ಖಚಿತವಾಗಿ ಬಿಡುತ್ತದೆ. ತನ್ನ ಹೆಂಡತಿಗೆ ಲಕ್ಷಣಾವಳಿ ಆರಂಭವಾಗಿದೆ ಎಂದು. ಅವಳು ಈ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ಬೇಕೆಂದೇ ಹೀಗೆ ಮಾಡುವುದಿಲ್ಲ. ಇಬ್ಬರೂ ದುಡಿಯುವವರು. ಕೆಲಸ, ಮನೆ, ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಸರಿದೂಗಿಸುವ ಹೆಣ್ಣು ಲಕ್ಷಣಾವಳಿಗೆ ತುತ್ತಾದಾಗ, ಅವಳಿಗೆ ಇಡೀ ಜಗತ್ತೇ ತನ್ನ ಶತ್ರುವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಹಾಗಾಗಿ ತನ್ನ ಗೆಳೆಯ ಈ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ತನ್ನ ಸ್ವಭಾವಕ್ಕೆ ತೀರಾ ವಿರುದ್ಧವಾದ ಸಹನಶೀಲತೆಯನ್ನು ತೋರುತ್ತಾನೆ... ಅದು ಅವನಿಗೆ ಅನಿವಾರ್ಯ.

ಈ ಲಕ್ಷಣಾವಳಿಗೆ ನಿಖರವಾದ ಕಾರಣ ನಮಗೆ ತಿಳಿದಿಲ್ಲ. ನಮಗೆ ಗೊತ್ತಿರುವುದಿಷ್ಟು. ಋತುಚಕ್ರವನ್ನು ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಎರಡು ಹಾರ್ಮೋನುಗಳು ನಿಯಂತ್ರಿಸುತ್ತವೆ. ಈಸ್ಟ್ರೋಜನ್ ಮತ್ತು ಪ್ರೊಜೆಸ್ಟರಾನ್. ಋತುಚಕ್ರದ ವಿವಿಧ ಅವಧಿಗಳಲ್ಲಿ ಈ ಹಾರ್ಮೋನುಗಳ ಪ್ರಮಾಣ ಏರುಪೇರಾಗುತ್ತಿರುತ್ತವೆ. ಈ ವ್ಯತ್ಯಾಸವೇ ಲಕ್ಷಣಾವಳಿಗಳಿಗೆ ಕಾರಣ ಎಂದು ಕೆಲವರ ಅಭಿಮತ.

ಇನ್ನೊಂದು ವಾದವಿದೆ. ಈ ಹಾರ್ಮೋನುಗಳು ನಮಗೆ ಇನ್ನೂ ತಿಳಿಯದ ವಿಧಾನದಲ್ಲಿ ನರವಾಹಕಗಳ ಮೇಲೆ ಪ್ರಭಾವವನ್ನು ಬೀರುತ್ತಿರಬಹುದು. ನರವಾಹಕಗಳೆಂದರೆ (ನ್ಯೂರೋ ಟ್ರಾನ್ಸ್‌ಮೀಟರ್ಸ್) ಮಿದುಳಿನ ವಿದ್ಯುತ್ ಮಂಡಲದ ಸಹಜ ಕೆಲಸದಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸುವ ರಾಸಾಯನಿಕ ವಸ್ತುಗಳು. ಇವುಗಳು ಏರುಪೇರಾಗಿ ನರ ಸಂಜ್ಞೆಗಳು ಮಿತಿ ತಪ್ಪಿ ಸಾಗಿ, ದೈಹಿಕ, ಮಾನಸಿಕ ಲಕ್ಷಣಗಳಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ.

ಮತ್ತೊಂದು ವಾದದ ಪ್ರಕಾರ ಕೆಲವು ವಿಟಮಿನ್, ಖನಿಜ ಹಾಗೂ ಮೇದೋ ಆಮ್ಲಗಳ (ಫ್ಯಾಟಿ ಆಸಿಡ್ಸ್) ಕೊರತೆಯಿಂದ ಈ ಲಕ್ಷಣಾವಳಿ ಬರುತ್ತದೆಯಂತೆ.

ಅದು ಯಾವುದೇ ಕಾರಣದಿಂದ ಬರುತ್ತಿರಲಿ, ಅವನ್ನಂತು ನಿಯಂತ್ರಿಸಲೇಬೇಕು. ಸಲಹೆ ಸೂಚನೆಗಳಿಗಾಗಿ ಬಾಕ್ಸ್ ನೋಡಿ.

ಅನಿಯಮಿತ

ಋತುಚಕ್ರ ೨೮ ದಿನಗಳಿಗೆ ಒಮ್ಮೆ ನಡೆಯಬೇಕು. ಇದು ನಿಯಮ. ಆದರೆ, ನಿಯಮ ಉಲ್ಲಂಘನೆಯೇ ಒಂದು ನಿಯಮವಾಗಿ ಬಿಟ್ಟಿದೆಯೇನೋ ಎಂಬ ಸಂಶಯ ಬರುತ್ತದೆ. ಬಹಳಷ್ಟು ಮಹಿಳೆಯರಲ್ಲಿ ಋತುಚಕ್ರವು ೨೧ರಿಂದ ೩೫ ದಿನಗಳವರೆಗೆ ವ್ಯಾಪಿಸಿರುತ್ತದೆ. ಹಾಗಾಗಿ ಇವನ್ನು 'ನಾರ್ಮಲ್' ಎಂದು ಪರಿಗಣಿಸುತ್ತೇವೆ. ನಾರ್ಮಲ್ ಪಿರಿಯಡ್ ಇಷ್ಟು ವ್ಯಾಪ್ತಿಯನ್ನು ಹೊಂದಿರುವ ಕಾರಣ ಬಹಳಷ್ಟು ಮಹಿಳೆಯರು, ತಮ್ಮ ಮುಂದಿನ ಮಾಸಿಕ ಯಾವಾಗ ಎಂಬುದನ್ನು ಮುಂಚಿತವಾಗಿ ತಿಳಿಯಲು ವಿಫಲರಾಗುತ್ತಾರೆ. ಹದಿಹರಯದ ಹೆಣ್ಣು ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಈ ವಿಪರೀತಗಳ ಜೊತೆ, ಸ್ರಾವಗಳು ನಡುವೆ 'ಚಕ್ಕರ್' ಹಾಕುವುದು ಸರ್ವೇಸಾಮಾನ್ಯ. ಈ ಬಗ್ಗೆ ಚಿಂತಿಸ ಬೇಕಾದ ಅವಶ್ಯಕತೆಯಿಲ್ಲ.

ಓರ್ವ ಪ್ರೌಢ ಮಹಿಳೆಯಲ್ಲಿ ಒಂದು ಋತುಚಕ್ರ ತಪ್ಪಿತು ಎಂದರೆ... ಅದಕ್ಕೆ ಪ್ರಮುಖ ಕಾರಣ ಗರ್ಭ ಕಟ್ಟಿರುವಿಕೆ. ಗರ್ಭ ಕಟ್ಟಿಲ್ಲ ಎಂದು ಖಚಿತವಾದರೆ ಮುಂದಿನ ಕಾರಣ ಮನೋಒತ್ತಡ (ಸ್ಟ್ರೆಸ್) ಕೆಲಸಕ್ಕೆ ಸೇರುವುದು, ಮದುವೆಯಾಗುವುದು, ಹೊಸ ಪರಿಸರಕ್ಕೆ ಹೊಂದಿಕೊಳ್ಳುವುದು, ಜೀವನ ಶೈಲಿಯನ್ನು ಬದಲಾಯಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು, ಕೆಲಸವನ್ನು ಬದಲಾಯಿಸುವುದು ಇವೆಲ್ಲವೂ ಒತ್ತಡಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗಬಹುದು. ಈ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ಒಂದೊಂದು ತಿಂಗಳು ಋತು ತಪ್ಪಿದರೆ ಅದಕ್ಕೆ ಚಿಂತಿಸಬೇಕಾಗಿಲ್ಲ.

ಶಿಶು ಪ್ರಸವದ ನಂತರ ಹಲವು ತಿಂಗಳುವರೆಗೆ, ಋತುಚಕ್ರ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳದಿರಬಹುದು. ಅನಿಯಮಿತವಾಗಿರಬಹುದು. ಇದು ಸಹಜ. ತಾಯಿ ತನ್ನ ಮಗುವಿಗೆ ಹಾಲೂಡಿಸುತ್ತಿರುವ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ಋತುಸ್ರಾವ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳದಿರಬಹುದು. ಇಲ್ಲಿ ಒಂದು ಎಚ್ಚರಿಕೆಯ ಮಾತು. ಋತುಸ್ರಾವ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿಲ್ಲ ಎಂದ ಮಾತ್ರಕ್ಕೆ ಆ ತಿಂಗಳು ಅಂಡಾಣು ಬಿಡುಗಡೆಗೊಂಡಿಲ್ಲ ಎಂಬರ್ಥವಲ್ಲ. ಅಂಡಾಣು ಬಿಡುಗಡೆಯಾಗಲು ಸಾಧ್ಯವಿದೆ. ಆದುದರಿಂದ ಶಿಶು ಪ್ರಸವದ ನಂತರದ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಸೂಕ್ತ ಸಂತಾನನಿಯಂತ್ರಣ ಸಾಧನವನ್ನು ಬಳಸಲೇಬೇಕು.

ಈ ಯಾವ ಕಾರಣಗಳೂ ಇಲ್ಲದೆ ನಿಮ್ಮ ಋತುಚಕ್ರ ಅನಿಯಮಿತವಾದರೆ ಕೂಡಲೇ ವೈದ್ಯರನ್ನು ಕಾಣುವುದು ಉಚಿತ. ಈ ಅನಿಯಮಿತತೆಗೆ ಕೆಲವು ಸಲ 'ಪ್ರೊಲ್ಯಾಕ್ಟಿನ್' ಎಂಬ ಹಾರ್ಮೋನಿನ ಅತಿ ಉತ್ಪಾದನೆಯು ಕಾರಣವಾಗಿರಬಹುದು. ಕೆಲವು ಮಹಿಳೆಯರಲ್ಲಿ 'ಪಾಲಿ ಸಿಸ್ಟಿಕ್ ಓವರಿ' ಎಂಬ ಅವಸ್ಥೆ ಕಂಡು ಬರುತ್ತದೆ. ಇಲ್ಲಿ ಅಂಡಾಶಯವು ದ್ರಾಕ್ಷಿ ಗೊಂಚಲಿನಂತಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಪಕ್ವಗೊಂಡ ಅಂಡಾಣು ಬಿಡುಗಡೆಯಾಗುವ ವ್ಯವಸ್ಥೆ ಏರುಪೇರಾಗಿ, ದ್ರವ ತುಂಬಿದ ಗುಳ್ಳೆ ಮೂಡುತ್ತದೆ. ಈ ಎರಡೂ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಅಗತ್ಯ.

ದೇಹದ ತೂಕಕ್ಕೂ ಋತುಚಕ್ರಕ್ಕೂ ಸಂಬಂಧವಿದೆ. ದೇಹದ ತೂಕ ಹಠಾತ್ತಾಗಿ ಕಡಿಮೆಯಾದಾಗ, ಇಲ್ಲವೆ ಸಣ್ಣಗಾಗಬೇಕೆಂದು ಬಲವಂತದಿಂದ ದೇಹದ ತೂಕವನ್ನು ಇಳಿಸಿದಾಗ, ತಾತ್ಕಾಲಿಕವಾಗಿ ಋತುಚಕ್ರ ತಪ್ಪಬಹುದು.

ನೋವು

ಋತುಚಕ್ರದಲ್ಲಿ ನೋವು ಕಂಡು ಬರಬಹುದು. ಪ್ರತಿ ಇಬ್ಬರಲ್ಲಿ ಒಬ್ಬರಿಗೆ ಒಂದಲ್ಲ ಒಂದು ರೀತಿಯ ನೋವು ಈ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ಕಂಡು ಬರುತ್ತದೆ. ನಾಲ್ಕು ಜನರಲ್ಲಿ ಒಬ್ಬ ಮಹಿಳೆಯು, ಈ ನೋವಿನ ಕಾರಣ ತನ್ನ ದೈನಂದಿನ ಕೆಲಸಗಳನ್ನು ಮಾಡಲು ಅಸಮರ್ಥಳಾಗುವಳು. ಕೆಲವರಲ್ಲಿ ಈ ಅವಧಿ ಸರಾಗವಾಗಿ ಸಾಗಿ ಹೋಗಬಹುದು. ಅಂತಹ ನೋವಿರುವುದಿಲ್ಲ. ನಿಜಕ್ಕೂ ಇವರು ಪುಣ್ಯಶಾಲಿಗಳು.

ನೋವು ಅಲೆ ಅಲೆಯಾಗಿ ಆರಂಭವಾಗುತ್ತದೆ.

ಇದು ಕಿಬ್ಬೊಟ್ಟೆಯಿಂದ ಆರಂಭವಾಗಿ, ಬೆನ್ನಿಗೆ ಅಥವಾ ಕಾಲುಗಳಿಗೆ ವ್ಯಾಪಿಸುತ್ತದೆ. ನೋವು ತೀವ್ರವಾದಾಗ ತಲೆ ಸುತ್ತು ಬರಬಹುದು, ವಾಕರಿಕೆಯಾಗಬಹುದು, ವಾಂತಿಯಾಗಬಹುದು, ಭೇದಿಯಾಗಬಹುದು. ಬಹಳಷ್ಟು ಮಹಿಳೆಯರಲ್ಲಿ ರಕ್ತಸ್ರಾವ ಆರಂಭವಾಗುವುದಕ್ಕೆ ಕೆಲವು ಗಂಟೆಗಳ ಮೊದಲು ನೋವು ಆರಂಭವಾಗುತ್ತದೆ. ಸ್ರಾವ ಮುಂದುವರೆಯುತ್ತಿರುವಂತೆ ನೋವು ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತಾ ಹೋಗುತ್ತದೆ.

ನೋವಿಗೆ ಕಾರಣ ಗರ್ಭಾಶಯದ ಸಂಕುಚನ. ಗರ್ಭಕೋಶದ ಒಳಪೊರೆ (ಮೆತ್ತೆ)ಯೆಲ್ಲ ಛಿದ್ರಗೊಂಡು ಹೊರಬರುವಾಗ ನೋವು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಗರ್ಭಾಶಯದ ಸಂಕುಚನಕ್ಕೆ- ಅಂದರೆ, ರಕ್ತವನ್ನು ಹೊರದೂಡುವ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆ ಕಾರಣ ಪ್ರಾಸ್ಟಾಗ್ಲಾಂಡಿನ್‌ಗಳು ಈ ರಾಸಾಯನಿಕ ವಸ್ತುಗಳು ನಮ್ಮ ದೇಹದಾದ್ಯಂತ ಇರುತ್ತವೆ. ಗರ್ಭಕೋಶದಲ್ಲೂ ಇರುತ್ತವೆ. ಪೂರ್ಣ ಬೆಳೆದ ಮಗು ಪ್ರಸವಿಸಲು ಈ ಪ್ರಾಸ್ಟಾಗ್ಲಾಂಡಿನ್‌ಗಳು ಬೇಕೇ ಬೇಕು. ಕೆಲವು ಮಹಿಳೆಯರು ಪ್ರಾಸ್ಟಾಗ್ಲಾಂಡಿನ್‌ಗಳಿಗೆ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಸಂವೇದನೆಯನ್ನು ಹೊಂದಿರುತ್ತಾರೆ. ಹಾಗಾಗಿ ಋತುಸ್ರಾವದಲ್ಲಿ ತುಂಬಾ ನೋವನ್ನು ಅನುಭವಿಸುತ್ತಾರೆ. ಯುವತಿಯರಲ್ಲಿ ಸ್ನಾಯುಗಳೆಲ್ಲ ಬಹಳ ಬಿಗಿಯಾಗಿರುವುದರಿಂದ ರಕ್ತ ಹೊರದೂಡುವ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆ ಸರಾಗವಾಗಿ ನಡೆಯದು.

ಅಂಡಾಣು ಪಕ್ವಗೊಂಡು ಅಂಡಾಶಯದಿಂದ ಬಿಡುಗಡೆಯಾದಾಗ, ಗರ್ಭಾಶಯದಲ್ಲಿ ಪ್ರಾಸ್ಟಾಗ್ಲಾಂಡಿನ್‌ಗಳ ಪ್ರಮಾಣ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ. ಹಾಗಾಗಿ ಅಂಡಾಣು ಬಿಡುಗಡೆಯನ್ನು ನಿಗ್ರಹಿಸುವ ಸಂತಾನ ನಿಯಂತ್ರಣ ಗುಳಿಗೆಗಳು, ಋತುಚಕ್ರದ ನೋವನ್ನು ಬಹುಪಾಲು ನಿಯಂತ್ರಿಸುತ್ತದೆ. ಋತುಚಕ್ರ ನೋವಿನಿಂದ ಬಳಲುವವರೆಲ್ಲ ಈ ಗುಳಿಗೆಗಳನ್ನು ಬಳಸಬೇಕಾಗಿಲ್ಲ. ಪ್ರಾಸ್ಟಾಗ್ಲಾಂಡಿನ್‌ಗಳ ಪ್ರಭಾವವನ್ನು ತಗ್ಗಿಸುವ ಆಸ್ಪಿರಿನ್, ಐಬುಬ್ರೂಫೆನ್ ಮುಂತಾದ ಔಷಧಗಳಿವೆ. ಇವನ್ನೂ ಬಳಸಬಹುದು. ಇವಲ್ಲದೆ ನೆಪ್ರಾಕ್ಸಿನ್, ಮೆಫೆನಮಿಕ್ ಆಸಿಡ್, ಇಂಡೋಮೆಥಾಸಿನ್ ಮುಂತಾದ ಔಷಧಗಳೂ ಇವೆ. ಇವನ್ನು ವೈದ್ಯರ ಸಲಹೆಯ ಮೇರೆಗೆ ಮಾತ್ರ ಬಳಸಬೇಕು.

''ಟ್ಯಾಕ್ಸಿಕ್ ಶಾಕ್ ಸಿಂಡ್ರೋಮ್'' ಎಂದರೇನು?

ಇದೊಂದು ಅಪರೂಪದ, ಆದರೆ ಪ್ರಾಣಾಂತಕ ರೋಗ. ಟ್ಯಾಂಪೂನನ್ನು ಬಳಸುವ ಯುವತಿಯರಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಕಂಡು ಬರುತ್ತದೆ.

ಹಠಾತ್ ತೀವ್ರ ಜ್ವರ, (೧೦೨° F) ವಾಂತಿ, ಭೇದಿ, ರಕ್ತ ಒತ್ತಡ ಇಳಿತ, ಅಂಗಾಲು- ಅಂಗೈ ಮೇಲೆ ಗಂಧೆಗಳು, ತಲೆನೋವು, ತಲೆಸುತ್ತು, ಸ್ನಾಯು ಹಾಗೂ ಕೀಲುಗಳಲ್ಲಿ ನೋವು, ಗಂಟಲು ಕೆರೆತ ಮತ್ತು ನೋವು ಇತ್ಯಾದಿಗಳು ಕಂಡು ಬಂದು 'ಶಾಕ್' ಉಂಟಾಗಿ ಹುಡುಗಿಯು ಕುಸಿದು ಬೀಳಬಹುದು. ಇದುವೇ ಟಾಕ್ಸಿಕ್ ಶಾಕ್ ಸಿಂಡ್ರೋಮ್.

ಈ ರೋಗಕ್ಕೆ ಕಾರಣ 'ಸ್ಟಫೈಲೋಕಾಕಸ್ ಆರಿಯಸ್' ಎಂಬ ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯ. ಟ್ಯಾಂಪೂನಿನಲ್ಲಿ ಸಂಗ್ರಹವಾದ ರಕ್ತವನ್ನು ಬಳಸಿಕೊಂಡು ಈ ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಗಳು ವಿಪುಲವಾಗಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತವೆ. ಬೆಳೆಯುವಾಗ ಅನೇಕ ವಿಷ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಉತ್ಪಾದಿಸುತ್ತವೆ. ಇವೇ ಟಾಕ್ಸಿನ್‌ಗಳು. ಈ ವಿಷಗಳೇ 'ಶಾಕ್'ಗೆ ಕಾರಣ. ಟ್ಯಾಂಪೂನು ರಕ್ತದಲ್ಲಿರುವ ಮೆಗ್ನೀಶಿಯಂನನ್ನು ಹೀರಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಈ ಮೆಗ್ನೀಶಿಯಂ, ವಿಷ ವಸ್ತುಗಳ ಉತ್ಪಾದನೆಗೆ ಪ್ರಚೋದಿಸುತ್ತದೆ.

ಈ ವಿಷಾಘಾತ ಲಕ್ಷಣಾವಳಿಯು ೪-೫ ದಿವಸಗಳವರೆಗೆ ವ್ಯಾಪಿಸಬಹುದು. ನಂತರ ೧-೨ ವಾರಗಳ ಕಾಲ ಸುಧಾರಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕಾಗಬಹುದು. ಈ ರೋಗಕ್ಕೆ ಈಡಾದವರಲ್ಲಿ ಶೇ. ಐದರಿಂದ ಆರು ಜನ ಸಾಯಬಹುದು. ಸಾವು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಮೊದಲ ವಾರದಲ್ಲಿಯೇ ಸಂಭವಿಸುತ್ತದೆ.

ವಿಷಾಘಾತಕ್ಕೆ ಈಡಾದ ಹೆಣ್ಣು ಮಗಳನ್ನು ಕೂಡಲೇ ದೊಡ್ಡ ಆಸ್ಪತ್ರೆಯ ತೀವ್ರ ನಿಗಾ ವಿಭಾಗಕ್ಕೆ (ಇಂಟೆನ್ಸಿವ್ ಕೇರ್ ಯೂನಿಟ್) ಸೇರಿಸಬೇಕು. ಅವರು ಅಪಾರ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ದ್ರವಾಂಶಗಳನ್ನು ಸಿರೆಯ ಮೂಲಕ ನೀಡುತ್ತಾರೆ, ಇಳಿದ ರಕ್ತದೊತ್ತಡವನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸುತ್ತಾರೆ. ಸ್ಟಫೈಲೋಕಾಕೈಗಳ ನಿಯಂತ್ರಣಕ್ಕೆ ಸೂಕ್ತ ಪ್ರತಿಜೈವಿಕ ಔಷಧವನ್ನು ನೀಡುತ್ತಾರೆ.

ತಡೆಗಟ್ಟುವಿಕೆ :

★ ಟ್ಯಾಂಪೂನ್ ಉಪಯೋಗಿಸದವರಲ್ಲಿ ಈ ರೋಗ ಬರುವುದಿಲ್ಲ.

★ ಪ್ರತಿ ೮ ಗಂಟೆಗಳಿಗೊಮ್ಮೆ ಟ್ಯಾಂಪೂನನ್ನು ಬದಲಾಯಿಸಬೇಕು.

★ ಹಗಲಿನಲ್ಲಿ ಟ್ಯಾಂಪೂನನ್ನು, ಇರುಳಲ್ಲಿ ಸಾಂಪ್ರದಾಯಿಕ ಪ್ಯಾಡುಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು.

★ ಋತುಸ್ರಾವನಿಲ್ಲುವಾಗ, ಬಳಸಿದ ಕೊನೆಯ ಟ್ಯಾಂಪೂನನ್ನು ಮರೆಯದೇ ಹೊರತೆಗೆಯಬೇಕು.

★ ಋತುಚಕ್ರದ ನಡುವಿನ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ಯೋನಿಸ್ರಾವ ಅಧಿಕವಾಗಿ ಕಂಡು ಬಂದಾಗ ಕೆಲವರು ಟ್ಯಾಂಪೂನ್ ಬಳಸುತ್ತಾರೆ. ಇದು ತಪ್ಪು, ಈ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ಬಳಸಬಾರದು.

★ ಪ್ರಸವದ ನಂತರ, ೬-೮ ವಾರಗಳವರೆಗೆ ಸಾಧ್ಯವಾದಷ್ಟು ಟ್ಯಾಂಪೂನನ್ನು ಬಳಸಬೇಡಿ.

★ ಟ್ಯಾಂಪೂನಿನ ಹೀರುವ ಗುಣಮಟ್ಟ ಮುಖ್ಯ. ಅತ್ಯಂತ ಕಡಿಮೆ ಹೀರುವ ಟ್ಯಾಂಪೂನನ್ನೇ ಬಳಸುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು

★ ಒಂದು ಸಲ ವಿಷಾಘಾತದ ಲಕ್ಷಣಾವಳಿಗೆ ತುತ್ತಾದವರು ಮತ್ತೆ ಟ್ಯಾಂಪೂನನ್ನು ಬಳಸಬಾರದು.

ಋತು ನಡುವಿನ ಸ್ರಾವ

ಋತು ನಡುವಿನ ಸ್ರಾವ ಅನೇಕ ಮುಜುಗರ ಸಂದರ್ಭಗಳಿಗೆ ಅವಕಾಶ ಮಾಡಿ ಕೊಡಬಹುದು. ನಿಮ್ಮ ಲೆಕ್ಕಾಚಾರದಂತೆ, ಸ್ರಾವ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಇನ್ನೂ ಸಾಕಷ್ಟು ದಿನಗಳಿರುತ್ತವೆ. ಆದರೂ ಇದ್ದಕ್ಕಿದ್ದಂತೆ ರಕ್ತ ಕಾಣಿಸಿಕೊಂಡಾಗ, ಕಕ್ಕಾವಿಕ್ಕಿಯಾಗಿ ಹೆಣ್ಣಿನ ಬಾಳನ್ನೇ ಶಪಿಸುವುದುಂಟು. ಇಂತಹ ಋತು ನಡುವಿನ ಸ್ರಾವ, ಸಂತಾನ ನಿಯಂತ್ರಣ ಗುಳಿಗೆಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸುವವರಲ್ಲಿ ಸಹಜ. ಋತುಚಕ್ರದ ನಡುವೆ ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಅಕಾಲ ಸ್ರಾವ ಕಂಡು ಬರಬಹುದು. ಇಂತಹ ಸ್ರಾವ ತೀರಾ ಲಘುವಾಗಿರಬಹುದು. ಹಾಗೆ ಮೂರು ತಿಂಗಳಿಗೂ ಅಧಿಕವಾಗಿ, ಅಕಾಲ ಸ್ರಾವ ಕಂಡು ಬಂದರೆ ನಿಮ್ಮ ವೈದ್ಯರನ್ನು ಭೇಟಿಯಾಗಿ. ಅವರು, ನೀವು ಬಳಸು ಸಂತಾನ ನಿಯಂತ್ರಣದ ಗುಳಿಗೆಗಳನ್ನು ಬದಲಿಸಲು ಸಲಹೆ ನೀಡುತ್ತಾರೆ.

ಸಂತಾನ ನಿಯಂತ್ರಣ ಗುಳಿಗೆಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸದ ಮಹಿಳೆಯರಲ್ಲೂ ಋತು ನಡುವಿನ ಸ್ರಾವ ಕಂಡು ಬರಬಹುದು. ಇದಕ್ಕೆ ಸರ್ವೇ ಸಾಮಾನ್ಯವಾದ ಕಾರಣವೆಂದರೆ, ಗರ್ಭ ಕೊರಳ ಸವೆತ (ಸರ್ವೈಕಲ್ ಎರೋಶನ್) ಗರ್ಭ ಕೊರಳ ಒಂದು ಭಾಗ ಸವೆದು ಸವೆದು ಗಾಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಗಾಯದಿಂದ ರಕ್ತಸ್ರಾವ ಆರಂಭವಾಗತ್ತದೆ. ಗರ್ಭಕೊರಳಲ್ಲಿ 'ಪಾಲಿಪ್'ಗಳೆಂಬ ಅತಿವೃದ್ಧಿ ಕಂಡು ಬಂದಾಗಲೂ ರಕ್ತಸ್ರಾವವಾಗಬಹುದು. ಇವೆರಡಕ್ಕೂ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಿದೆ.

ಗರ್ಭ ಕೊರಳು ಅಥವಾ ಗರ್ಭಾಶಯದಲ್ಲಿ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಬೆಳೆಯುವಾಗಲೂ ಸಹ 'ಋತು ನಡುವಿನ ರಕ್ತಸ್ರಾವ' ಕಂಡುಬರಬಹುದು.

ಆದುದರಿಂದ ಋತು ನಡುವಿನ ಸ್ರಾವ, ೩ ತಿಂಗಳಿಗಿಂತಲೂ ಅಧಿಕವಾಗಿ ಕಂಡು ಬಂದರೆ, ಒಮ್ಮೆ ವೈದ್ಯರನ್ನು ಕಾಣುವುದು ಒಳಿತು.

ಅತಿಸ್ರಾವ

ಬಟ್ಟೆ ಹೆಚ್ಚಿಗೆ ಹೋಗುತ್ತಿದೆ ಡಾಕ್ಟ್ರೆ.....'' ಹೆಂಗಸರ ಸರ್ವೇ ಸಾಮಾನ್ಯ ದೂರುಗಳಲ್ಲಿ ಇದು ಪ್ರಮುಖವಾದದ್ದು. ಹೆಚ್ಚಿಗೆ ಹೋಗುವುದು ಎಂದರೇನು ? ಕನಿಷ್ಠ ಪ್ರತಿ ನಾಲ್ಕು ಗಂಟೆಗೆ ಒಮ್ಮೆ ಬಟ್ಟೆ ಒದ್ದೆಯಾದರೆ, ಅದು ಅತಿ ಸ್ರಾವ ಎಂದೆನಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.

ಅತಿಸ್ರಾವಕ್ಕೆ ಕಾರಣಗಳು ಹಲವಾರು

★ ಕೆಲವು ಮಹಿಳೆಯರಲ್ಲಿ ಅತಿಸ್ರಾವ, ಜನ್ಮದತ್ತ ಗುಣವಾಗಿ ಬಂದಿರುತ್ತದೆ. ಇದನ್ನು ಔಷಧಗಳಿಂದ ನಿಯಂತ್ರಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ.

(೭೨ನೇ ಪುಟಕ್ಕೆ)

ಇದೀಗ ಹುಟ್ಟಿದ ಮಗು ತಾಯಿಯ ಮಗ್ಗುಲನ್ನೇ ಬಯಸುತ್ತದೆ. ಮೊದಲ ಹಾಲು ರೋಗ ನಿರೋಧಕ. ಅದನ್ನು ಕುಡಿಸದಿರಬೇಡಿ. ಒಂದು ಮೊಲೆಯ ಪೂರ್ತಿ ಹಾಲು ಕುಡಿದ ಬಳಿಕವೇ ಮಗುವಿಗೆ ಇನ್ನೊಂದು ಮೊಲೆ ನೀಡಿ. ಅದರಲ್ಲೊಂದು ಗುಟ್ಟು ಇದೆ!

ಗರ್ಭದಲ್ಲಿ ಮಗುವು ಬೆಚ್ಚನೆಯ ನೆಲೆಯಲ್ಲಿ ತುಂಬ ಸುರಕ್ಷಿತವಾಗಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತದೆ. ತಾಯಿಂದಲೇ ಆಹಾರ ಮತ್ತು ಪ್ರಾಣವಾಯುವನ್ನು ಪಡೆಯುತ್ತದೆ. ತಾಯಿಯ ಮೂಲಕವೇ ಯಾವ ಕಾಯಿಲೆಯೂ ಬಾರದಂಥ ರಕ್ಷಣಾಗೋಡೆಯನ್ನು ಪಡೆಯುತ್ತದೆ. ಇಂಥ ರಕ್ಷಣೆಯಲ್ಲಿ ಬೆಳೆದ ಮಗು ದಿಢೀರನೆ ಭೂಮಿಗೆ ಬಂದು, ಹೊಸ ವಾತಾವರಣದಲ್ಲಿ ಹಲವಾರು ಬದಲಾವಣೆಗಳನ್ನು ಕಾಣುತ್ತದೆ.



ವೈದ್ಯರ ಸಲಹೆಯಿಲ್ಲದೆ ಯಾವುದೇ ಕ್ರೀಮ್ ಇಲ್ಲವೇ ಪೌಡರ್ ಹಾಕಬೇಕಾದ ಅಗತ್ಯವೇನೂ ಇರುವುದಿಲ್ಲ.

ಸ್ನಾನ ಮಾಡಿಸಿದ ಕೂಡಲೆ ಸಾಂಬ್ರಾಣಿ ಹೊಗೆ ಹಾಕುವುದು ಇತ್ಯಾದಿ ಮಾಡಬಾರದು. ಮಗು ಮಲಮೂತ್ರ ಮಾಡಿದ ಬಳಿಕ ಮೃದುವಾದ ಬಟ್ಟೆ ಇಲ್ಲವೇ ಬಿಸಿನೀರಿನಲ್ಲಿ ಅದ್ದಿದ ಹತ್ತಿಯನ್ನು ಬಳಸಿ ಒರೆಸಿಬಿಡಬೇಕು. ಮಗುವನ್ನು ಹಿತವಾಗಿ ಕೈಯಲ್ಲಿ ಎತ್ತಿ ಆಡಿಸಬೇಕು.

ನವಜಾತ ಶಿಶುವಿನ ಪಾಲನೆ

ಸ್ನಾನ

ಹುಟ್ಟಿಯಾಯಿತೆಂದ ಮೇಲೆ ಮಗು ತಾನೇ ಉಸಿರಾಡಬೇಕು. ಇದು ಅನಿವಾರ್ಯ. ಆಹಾರವನ್ನು ತಾನೇ ಉಣ್ಣಬೇಕು. ರೋಗ ರುಜಿನಗಳಿಂದ ತನ್ನನ್ನು ತಾನೇ ರಕ್ಷಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಕೊನೆಯದೆರಡರಲ್ಲಿ ಇನ್ನೂ ಮಗುವಿಗೆ ತಾಯಿಯ, ಹೆತ್ತವರ, ಸಂಬಂಧಿಕರ ಆಸರೆ ಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.

ಮಗು ಹುಟ್ಟಿದ ಕೂಡಲೇ ಅದನ್ನು ಶುದ್ಧವಾದ, ಚೆನ್ನಾಗಿ ಒಣಗಿದ ಬಟ್ಟೆಯಿಂದ ಒರೆಸಿ, ಬಟ್ಟೆ ಸುತ್ತಿ ಅದರ ದೇಹಬಿಸಿಯು ಆರದಂತೆ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಹೊದ್ದಿಸಿ, ಇಡಬೇಕು. ಹುಟ್ಟಿದ ಕೂಡಲೇ ಮಗುವನ್ನು ಸ್ನಾನ ಮಾಡಿಸಬೇಕಾದ ಅಗತ್ಯವಿಲ್ಲ. ಬಿಸಿ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಅದ್ದಿದ ಹತ್ತಿಯಿಂದ ಮೈಯಲ್ಲಿನ ರಕ್ತ ಇತ್ಯಾದಿಯನ್ನು ಒರೆಸಿ ಹಾಕಬಹುದು.

ಹುಟ್ಟಿದ ಮಗುವನ್ನು ತೂಗಿ ತೂಕವನ್ನು ದಾಖಲಿಸಬೇಕು. ಮೂರು ಕಿಲೋದಷ್ಟು ಇರಬೇಕು. ದಿನ ತುಂಬಿ ಆದ ಹೆರಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಯಾವ ತೊಂದರೆಯೂ ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ೨೪ ಗಂಟೆಯ ಬಳಿಕ ಮಗುವಿಗೆ ಸ್ನಾನ ಮಾಡಿಸ ಬಹುದು.

ದಿನ ತುಂಬದೆ ಆದ ಹೆರಿಗೆಯ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ೭ ರಿಂದ ೧೦ ದಿನಗಳ ವಿಶೇಷ ಆರೈಕೆಯ ಬಳಿಕವೇ ಸ್ನಾನ ಮಾಡಿಸಬೇಕು. ಸ್ನಾನಕ್ಕೆ ಹೆಚ್ಚು ಬಿಸಿಯಾದ ನೀರನ್ನು ಬಳಸಬಾರದು. ಸಾಬೂನನ್ನು ತೀರಾ ಕಡಿಮೆ ಬಳಸಬೇಕು.

ತಾಯಿ

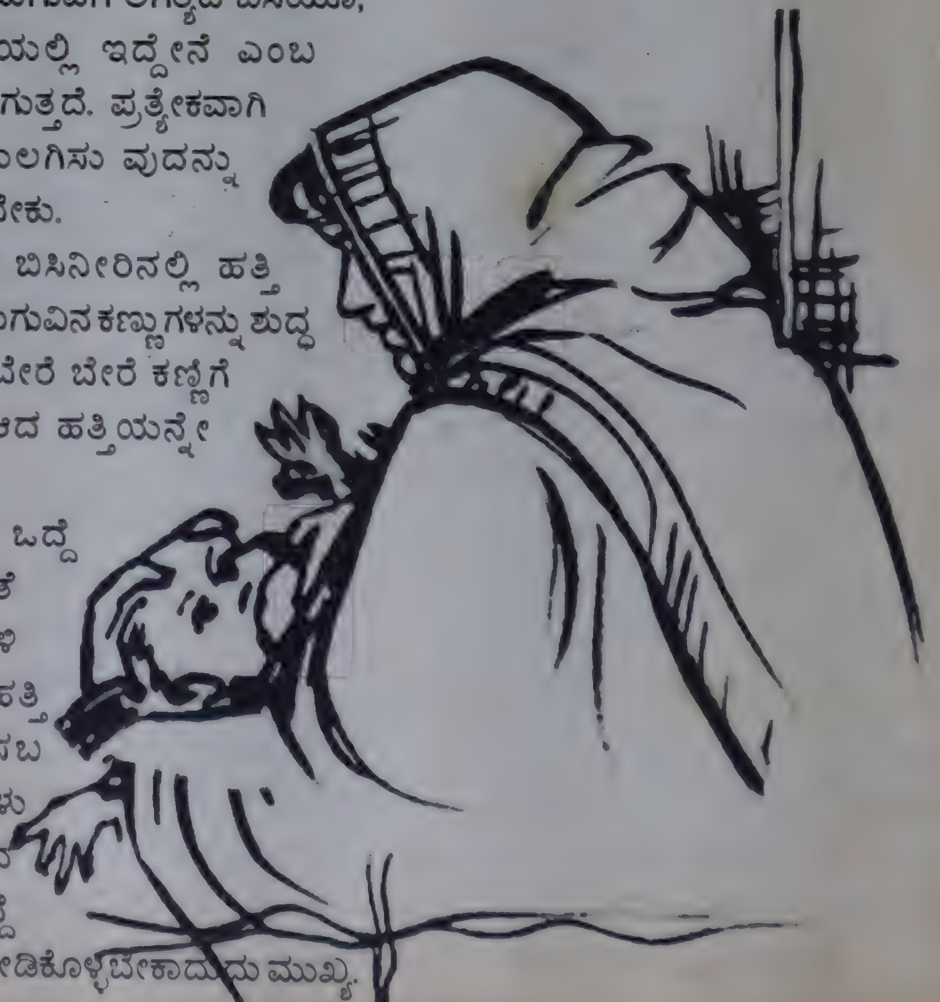
ಮುಖದ ಮೇಲೆ ಹೆಚ್ಚು ನೀರು ಹುಯ್ಯದಿರುವುದು ಒಳಿತು. ಬಾಯಿ, ಮೂಗು, ಕಿವಿ ಇತ್ಯಾದಿಗಳನ್ನು ಊದಿ ಶುದ್ಧ ಮಾಡಬಾರದು. ಮಗುವಿಗೆ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಹತ್ತಿ ಬಟ್ಟೆಯನ್ನೇ ಬಳಸಬೇಕು. ಚಳಿಗಾಲದಲ್ಲಿ ಕಂಬಳಿ ಬಳಸಬಹುದು.

ಮಕ್ಕಳ ಬಟ್ಟೆಗಳನ್ನು ಅತ್ಯಲ್ಪ ಸಾಬೂನು ಬಳಸಿ, ಸ್ವಚ್ಛವಾಗಿ ಒಗೆದು, ಚೆನ್ನಾಗಿ ಬಿಸಿಲಿನಲ್ಲಿ ಒಣಗಿಸಬೇಕು. ಕ್ರಿಮಿನಾಶಕಗಳನ್ನು ಬಳಸಬಾರದು. ಮಗು ಯಾವಾಗಲೂ ತಾಯಿಯ ಬಳಿ, ಆಕೆಯ ರಕ್ಷೆಯಲ್ಲಿರುವುದೇ ಒಳಿತು.

ಇದರಿಂದ ಮಗುವಿಗೆ ಅಗತ್ಯದ ಬಿಸಿಯೂ, ತಾನು ರಕ್ಷಣೆಯಲ್ಲಿ ಇದ್ದೇನೆ ಎಂಬ ನಂಬಿಕೆಯೂ ಸಿಗುತ್ತದೆ. ಪ್ರತ್ಯೇಕವಾಗಿ ತೊಟ್ಟಿಲಲ್ಲಿ ಮಲಗಿಸು ವುದನ್ನು ಆದಷ್ಟು ತಪ್ಪಿಸಬೇಕು.

ಹದವಾದ ಬಿಸಿನೀರಿನಲ್ಲಿ ಹತ್ತಿಯನ್ನು ನೆನೆಸಿ ಮಗುವಿನ ಕಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಶುದ್ಧ ಮಾಡಬೇಕು. ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಕಣ್ಣಿಗೆ ಬೇರೆಯದೇ ಆದ ಹತ್ತಿಯನ್ನೇ ಬಳಸಬೇಕು.

ಕಿವಿಗಳಲ್ಲಿ ಒದ್ದೆ ಉಳಿಯದಂತೆ ನಿರ್ಮೂಲಗೊಳಿಸುವುದಕ್ಕೂ ಹತ್ತಿಯನ್ನೇ ಬಳಸಬಹುದು. ಹೊಕ್ಕುಳು ಬಳ್ಳಿ ಕತ್ತರಿಸಿದ ಜಾಗದಲ್ಲಿ ಒದ್ದೆಯಿಲ್ಲದಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕಾದುದು ಮುಖ್ಯ.



ಹಾಲು

ಮಗುವಿಗೆ ೪ ರಿಂದ ೬ ತಿಂಗಳವರೆಗೆ ಮೊಲೆ ಹಾಲನ್ನು ಮಾತ್ರವೇ ಕುಡಿಸಬೇಕು. ಮಗು ಹುಟ್ಟಿದ ಕೆಲವೇ ನಿಮಿಷಗಳಲ್ಲಿ ಮೊಲೆಯೂಡಿಸಬೇಕು. ಶಸ್ತ್ರ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮೂಲಕ ಮಗು ಹೊರತೆಗೆದಿದ್ದರೆ, ೪ ರಿಂದ ೬ ಗಂಟೆಯ ಒಳಗೆ ಹಾಲುಣಿಸಬೇಕು.

(೨೬ನೇ ಪುಟ ನೋಡಿ)

ಮರಣೋತ್ತರ ಪರೀಕ್ಷೆ ನಮಗೆ ಬೇಕೆ?

◆ ಡಾ. ಜಗದೀಶ್ ಎನ್.

ಮರಣೋತ್ತರ ಪರೀಕ್ಷೆ, ಶವಪರೀಕ್ಷೆ, ಪೋಸ್ಟ್ ಮಾರ್ಟಮ್ ಅಥವಾ ಪಿ.ಎಂ.ಪರೀಕ್ಷೆ ಈ ಶಬ್ದಗಳು ಇಂದಿನ ಅಸ್ವಾಭಾವಿಕ ಸಾವುಗಳು ಹೆಚ್ಚುತ್ತಿರುವ ಸಮಾಜದಲ್ಲಿ ಕೇಳಿಬರುತ್ತಿವೆ? ಹಾಗೆಂದರೇನು? ಅದರ ಅವಶ್ಯಕತೆ ಏನು? ಯಾರ ಹಿತಕ್ಕಾಗಿ ಈ ಪರೀಕ್ಷೆ? ಇನ್ನು ಹಲವಾರು ಪ್ರಶ್ನೆಗಳು ಮನದಾಳದಲ್ಲಿ ಮೂಡಿರಬೇಕಲ್ಲವೇ? ಕೆಲವರಲ್ಲಿ ಅದು ಶವವನ್ನು ತುಂಡು ತುಂಡಾಗಿ ಕತ್ತರಿಸಿ, ಅಂಗಾಂಗಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವ ಬರ್ಬರ ಕೃತ್ಯ, ಅಷ್ಟೇಕೆ ಅದನ್ನು ಮಾಡುವ ವೈದ್ಯರು ಚಂಡಾಲರು ಎಂಬಿತ್ಯಾದಿ ನಂಬಿಕೆಗಳಿವೆ. ವಾಸ್ತವವಾಗಿ ಇದು ನಿಜವೇ ? ರೋಗಿಯನ್ನು ಪ್ರೀತಿಯಿಂದ ಕಾಣುತ್ತಿದ್ದ ವೈದ್ಯ ರೋಗಿಯ ಮರಣದ ನಂತರ ಚಂಡಾಲನಾಗುವನೇ ? ವಿವರವಾಗಿ ತಿಳಿಯೋಣ.

ವೈದ್ಯಕೀಯ ಪ್ರಪಂಚದಲ್ಲಿ ಏನೆಲ್ಲಾ ಸಾಧನೆ, ಶೋಧನೆಗಳು ಕಂಡುಬಂದರೂ, ಸಾವು ಇನ್ನೂ ಒಂದು ಒಗಟಾಗಿಯೇ ಇದೆ. ಇಂದಿಗೂ ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲಾ ಸಾವುಗಳಿಗೆ ಉತ್ತರವಿಲ್ಲ. ಹಾಗಾಗಿ ಮನುಷ್ಯ ಸತ್ತ ನಂತರ ಆತನ ದೇಹವನ್ನು ವಿವರವಾಗಿ ಪರೀಕ್ಷಿಸಿ, ಮರಣದ ಕಾರಣ ತಿಳಿಯ ಬಯಸುವುದೇ ಈ ಶವ ಪರೀಕ್ಷೆ.

ಶವಪರೀಕ್ಷೆಯ ಇತಿಹಾಸ

ಹಿಂದೆ ರಾಜಮಹಾರಾಜರು ಸತ್ತರೆ ಅವರು ಸತ್ತ ಕಾರಣ ತಿಳಿಯಲು ಅವರ ಶವಗಳನ್ನು ಪರೀಕ್ಷಿಸುತ್ತಿದ್ದರು. ಆದ್ದರಿಂದ ಈ ಪರೀಕ್ಷೆ ಹೊಸದೇನಲ್ಲ. ಹಲವು ತಲೆಮಾರುಗಳ ಇತಿಹಾಸವಿದೆ. ನಂತರ ಗರ್ಭವತಿ ಸತ್ತರೆ, ಗರ್ಭದಲ್ಲಿ ಮಗು ಬದುಕಿದೆಯೋ, ಇಲ್ಲವೋ ಎಂದು ನೋಡುತ್ತಿದ್ದರು. ಸಾವಿನ ಕಗ್ಗಂಟು ಬಿಡಿಸಲು ಕಷ್ಟವಾಗುತ್ತಾ ಹೋದಂತೆ ಶವ ಪರೀಕ್ಷೆಗಳು ಹೆಚ್ಚುತ್ತಾ ಹೋದವು. ಮೊದಲು ಕೆಲವು ಅಂಗಗಳಿಗೆ ಮಾತ್ರ ಮೀಸಲಾಗಿದ್ದ ಪರೀಕ್ಷೆ ನಂತರ ಇಡೀ ದೇಹಕ್ಕೆ ವಿಸ್ತರಿಸಿ, ವಿವರವಾಗಿ ಪರಿಶೀಲಿಸುವತ್ತ ಮುನ್ನಡೆಯಿತು.

ಶವ ಪರೀಕ್ಷೆಯಲ್ಲಿ ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಎರಡು ಬಗೆಗಳಿವೆ. ಒಂದು ಪೆಥಾಲಾಜಿಕಲ್ (ಕ್ಲಿನಿಕ್) ಶವ ಪರೀಕ್ಷೆ, ಮತ್ತೊಂದು ಮೆಡಿಕೊಲೀಗಲ್ ಶವ ಪರೀಕ್ಷೆ.

ಪೆಥಾಲಾಜಿಕಲ್ ಶವಪರೀಕ್ಷೆ

ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ರೋಗಿಯ ಮರಣದ ಕಾರಣ, ಮರಣಕ್ಕಿಂತ ಮುಂಚೆ ತಿಳಿದಿದ್ದು, ಅದರ ಬಗ್ಗೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಅಧ್ಯಯನಕ್ಕಾಗಿ ಶವಪರೀಕ್ಷೆ ನಡೆಸುತ್ತಾರೆ. ಇದೇ ಪೆಥಾಲಾಜಿಕಲ್ (ಕ್ಲಿನಿಕಲ್) ಶವಪರೀಕ್ಷೆ. ಈ ಪರೀಕ್ಷೆಯನ್ನು ಸ್ವಾಭಾವಿಕ ಮರಣ ಹೊಂದಿದವರಿಗೆ ಮಾತ್ರ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಈ ಪರೀಕ್ಷೆ ನಡೆಸಲು ರೋಗಿಯ ರಕ್ತ ಸಂಬಂಧಿಕರು, ಆಪ್ತರು ಸಮ್ಮತಿಸಬೇಕು. ಅವರು ಸಮ್ಮತಿಸದಿದ್ದರೆ ಇದನ್ನು ಮಾಡಲು ಬರುವುದಿಲ್ಲ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ : ರೋಗಿಯೊಬ್ಬ ರಕ್ತದೊತ್ತಡ, ಮಧುಮೇಹಗಳಿಂದ ಬಳಲಿ ಹೃದಯಾಘಾತದಿಂದ ಸತ್ತಾಗ ಅವನ ಆಪ್ತರು ಹಾಗೂ ಸಂಬಂಧಿಕರಲ್ಲಿ ಕೆಲವು ಪ್ರಶ್ನೆಗಳು ಬರುವುದು ಸಹಜ. ಸತ್ತ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಮೊದಲೇ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಕೊಡಿಸಿದ್ದರೇ, ಉಳಿಯುತ್ತಿದ್ದನೇ? ಇನ್ನೂ ಹೆಚ್ಚಿನ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಿಂದ ಅವನು ಬದುಕುತ್ತಿದ್ದನೇ? ಇತ್ಯಾದಿ. ಈ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಶವದಿಂದ ಹೃದಯವನ್ನು ತೆಗೆದು ಪರೀಕ್ಷಿಸಿ, ಅದರ ರಕ್ತಕೊಳವೆಗಳು, ಇತರ ಭಾಗಗಳನ್ನು ವಿವರವಾಗಿ ಪರಿಶೀಲಿಸಿ, ಅವನನ್ನು ಉಳಿಸಲು ಸಾಧ್ಯ ವಿತ್ತೇ, ಇಲ್ಲವೇ ಎಂದು ಹೇಳಿದರೆ ಸಂಬಂಧಿಕರಿಗೆ ಒಂದು ರೀತಿಯ ಸಮಾಧಾನವಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಪರೀಕ್ಷೆಯಿಂದ ವೈದ್ಯನಿಗೆ ರೋಗಿಗೆ ಇದ್ದ ಖಾಯಿಲೆಯ ತೀವ್ರತೆಯ ಅರಿವಾಗಿ, ಆ ಅಂಗ ಎಷ್ಟು ಹಾನಿಯಾಗಿದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ತಿಳಿದು, ಅದನ್ನು ತಡೆಯಲು ಸಂಶೋಧನೆ ನಡೆಸಿ, ಮುಂದೊಂದು ದಿನ ರೋಗಿ ಹೀಗೆ ಸಾಯುವುದನ್ನು ತಡೆಯಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಬಹುದು. ವೈದ್ಯ ವಿಜ್ಞಾನ ಬೆಳೆಯಲು ಈ ಶವ ಪರೀಕ್ಷೆ ಅತ್ಯವಶ್ಯ. ಇಲ್ಲಿ ರೋಗದ ಕಾರಣ ತಿಳಿದಿರುವುದರಿಂದ ಹಾನಿಯಾದ ಅಂಗಾಂಗಗಳನ್ನು ಮಾತ್ರ ಪರೀಕ್ಷಿಸುತ್ತಾರೆ. ಈ ಪದ್ಧತಿ ವಿದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರಚಲಿತವಾಗಿದ್ದರೂ, ಭಾರತದಲ್ಲಿ ನಾನಾ



ಕಾರಣಗಳಿಂದ ಅದನ್ನು ಅಷ್ಟಾಗಿ ಮಾಡುವುದಿಲ್ಲ. ಜನಸಾಮಾನ್ಯರು ಈ ಪರೀಕ್ಷೆಗೆ ಸಮ್ಮತಿಸಿ, ಇದರ ಲಾಭಗಳನ್ನು ಮನಗಂಡು, ಮತ್ತೊಬ್ಬರ ಸಾವು ತಡೆಯಲು ಇದರ ಅಗತ್ಯವನ್ನು ತಿಳಿದರೇ ವೈದ್ಯ ವಿಜ್ಞಾನ ಇನ್ನೂ ಮುಂದುವರೆಯಲು ಸಹಾಯ ವಾಗುತ್ತದೆ.

ಮೆಡಿಕೊಲೀಗಲ್ ಶವಪರೀಕ್ಷೆ

ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಶವ ಪರೀಕ್ಷೆ ಯೆಂದರೆ ಮೆಡಿಕೊಲೀಗಲ್ ಶವಪರೀಕ್ಷೆ. ಇದನ್ನು ಎಲ್ಲಾ ಅಸ್ವಾಭಾವಿಕ ಮರಣಗಳ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಮಾಡಲಾಗುತ್ತದೆ. ಅಂದರೆ ಸ್ವಾಭಾವಿಕವಲ್ಲದ ಎಲ್ಲಾ ಸಾವು ಗಳಲ್ಲಿ ಇದು ಅವಶ್ಯ. ಉದಾಹರಣೆ: ಅಪಘಾತ ಗಳಿಂದ, ವಿಷ ಸೇವನೆಯಿಂದ, ಸುಟ್ಟ ಗಾಯ ಗಳಿಂದ, ಕೊಲೆ, ಆತ್ಮಹತ್ಯೆ, ವಾರಸುದಾರರಿಲ್ಲದ ಶವಗಳು ಇತ್ಯಾದಿ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ಮೆಡಿಕೊಲೀ ಗಲ್ ಶವಪರೀಕ್ಷೆ ಮಾಡಲಾಗುತ್ತದೆ. ಇದನ್ನು ಎಲ್ಲಾ ಸರ್ಕಾರಿ ವೈದ್ಯಾಧಿಕಾರಿಗಳು ಹಾಗೂ ನ್ಯಾಯ ವೈದ್ಯ ಶಾಸ್ತ್ರ ವಿಭಾಗದ ವೈದ್ಯರು ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಈ ಪರೀಕ್ಷೆ ಯನ್ನು ಎಲ್ಲಾ ಸರ್ಕಾರಿ ಆಸ್ಪತ್ರೆಗಳಲ್ಲಿ ಹಾಗೂ ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಸಾವು ಸಂಭವಿಸಿದ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿಯೇ ಮಾಡಲಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಪರೀಕ್ಷೆಯಿಂದ ಮರಣದ ಕಾರಣ, ಮರಣ ಹೊಂದಿದ ಸಮಯ, ಮರಣ ಹೊಂದಿದ ರೀತಿ ಇತ್ಯಾದಿ ತಿಳಿಯುತ್ತದೆ. ಇಲ್ಲಿ ಆಪ್ತರ ಹಾಗೂ ನೆಂಟರ ಸಮ್ಮತಿ ಬೇಕಾಗಿಲ್ಲ. ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಮರಣದ ಕಾರಣ ಸರ್ಕಾರಕ್ಕೆ ತಿಳಿಯ ಬೇಕಿರುವುದರಿಂದ ಆಪ್ತರು ಸಮ್ಮತಿಸದಿದ್ದರೂ ಪೊಲೀಸ್ ರಕ್ಷಣೆಯಲ್ಲಿ ಸಾವಿನ ನಿಜ ಕಾರಣ ತಿಳಿದು, ಸಾವಿಗೆ ಕಾರಣವಾದವರನ್ನು ಶಿಕ್ಷಿಸಿ, ನ್ಯಾಯ ದೊರಕಿಸಿಕೊಡಲು ನೆರವಾಗಬೇಕಾಗು ತ್ತದೆ.

ಈ ಮೆಡಿಕೊಲೀಗಲ್ ಶವಪರೀಕ್ಷೆ ಸಮಾಜಕ್ಕೆ ಅವಶ್ಯವೇ ಎಂದು ತಿಳಿಯಲು ಕೆಳಗಿನ ಕೆಲವು ಸತ್ಯ ಘಟನೆಗಳನ್ನು ಅವಲೋಕಿಸೋಣ. ಮೆಡಿಕೊಲೀ ಗಲ್ ಕಾರಣಕ್ಕಾಗಿ ನಿಜವಾದ ಹೆಸರುಗಳನ್ನು ಬಹಿರಂಗಪಡಿಸಿಲ್ಲ.

ಮೆಡಿಕೊಲೀಗಲ್ ಶವಪರೀಕ್ಷೆಯ ಮಹತ್ವ

ಸುಧಾ ಸಂಪ್ರದಾಯಸ್ಥ ಮನೆತನದ ಬ್ರಾಹ್ಮಣ ಹುಡುಗಿ, ವಯಸ್ಸು ಇಪ್ಪತ್ತೆರಡು. ಮೂರು ಜನ ತಂಗಿಯರಿದ್ದು, ಯಾರೂ ಹೈಸ್ಕೂಲ್ ದಾಟಿರ ಲಿಲ್ಲ. ಬಡತನದ ಕಾರಣದಿಂದ ಸುಧಾಳ ಮದುವೆಯಾಗಿರಲಿಲ್ಲ. ಅಪ್ಪನ ಬಗ್ಗೆ ಊರಿನಲ್ಲಿ ತುಂಬ ಗೌರವವಿತ್ತು. ಆದರೆ ಸುಧಾಳ ಮದುವೆ ವಿಚಾರದಲ್ಲಿ ಊರಿನಲ್ಲಿ ಗುಸು ಗುಸು ಸುದ್ದಿ ಯಿತ್ತು. ಅದು ಸುಧಾಳ ಹೊಟ್ಟೆ ದಿನೇ ದಿನೇ ದೊಡ್ಡದಾಗುತ್ತಾ ಹೋದಂತೆ ಜಾಸ್ತಿಯಾಗ ತೊಡಗಿತು. ರೆಕ್ಕೆ-ಪುಕ್ಕ, ಬಣ್ಣ ಹಚ್ಚಿದ ಕಥೆಗಳು ಕೇಳಲಾರಂಭಿಸಿದವು. ಅವಳ ನಡತೆ ಸರಿ ಯಾಗಿಲ್ಲ, ಯಾರ ಜೊತೆ ಸಂಬಂಧವೋ, ಹಾಗೆ, ಹೀಗೆಂದು. ಇವುಗಳನ್ನೆಲ್ಲಾ ಕೇಳಿ ಅಪ್ಪ ಹೌಹಾರಿ ದನು. ಮನೆ ಮೆಟ್ಟಿಲು ದಾಟದ ಸುಧಾ ಳಿಗೆ, ಅವಳು ಹೇಗೆ ಗರ್ಭವತಿಯಾದಳು ಎಂಬ ಚಿಂತೆ ಯಾಯಿತು. ವೈದ್ಯರಿಗೆ ತೋರಿಸಿದರೆ ನಿಜ ಸಂಗತಿ ಬಯಲಾಗುವುದೆಂದೂ, ಗೊಡ್ಡು ಸಂಪ್ರ ದಾಯಕ್ಕೆ ಕಟ್ಟುಬಿದ್ದು, ಅಪ್ಪ ವೈದ್ಯರಿಗೆ ತೋರಿ ಸುವ ಧೈರ್ಯ ಮಾಡಲಿಲ್ಲ. ಸುಧಾಳಿಗೆ ಆದ ಮಾನಸಿಕ ಹಿಂಸೆ, ನೋವು ಅಷ್ಟಿಷ್ಟಲ್ಲ. ಪರಿ ಪರಿ ಯಾಗಿ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಬೇಡಿಕೊಂಡರೂ, ಅಪ್ಪ ಅವಳನ್ನು ಮನೆಯಿಂದ ಹೊರಹಾಕಿದನು. ಆಕಾಶವೇ ಕಳಚಿಬಿದ್ದಾಗ, ದಿಕ್ಕು ತೋಚದೆ ಸುಧಾ ಊರ ಬಾವಿಗೆ ಆಹಾರವಾದಳು.

ಮರುದಿನ ಪಿಸುಮಾತಿನ ಗುಸುಗುಸು ಸುದ್ದಿಯ ನಡುವೆ ವೈದ್ಯರು ಶವ ಪರೀಕ್ಷೆ ನಡೆಸಿ, ಸುಧಾಳ ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿದ್ದ ಅಂಡಾಶಯದ ಗಡ್ಡೆ ಯಿಂದ ಹೊಟ್ಟೆ ದೊಡ್ಡದಾಗಿತ್ತೇ ಹೊರತು ಗರ್ಭ ಧಾರಣೆಯಿಂದಲ್ಲ. ಅನ್ಯಾಯವಾಗಿ ಅವಳು ಆತ್ಮಹತ್ಯೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಕಾರಣವಾಗಿತ್ತು. ನಿಜ ಹೇಳಬೇಕೆಂದರೆ ಗೊಡ್ಡು ಸಂಪ್ರದಾಯಕ್ಕೆ ಗಂಟು ಬಿದ್ದು, ನಿಜ ಸಂಗತಿ ಅರಿಯದೆ, ಮಗಳನ್ನು ವಿಶ್ವಾಸಕ್ಕೆ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳದೇ, ಅವರಿವರ ಗಾಳಿ ಮಾತುಗಳನ್ನು ಕೇಳಿ, ವೈದ್ಯರ ಸಹಾಯ ಪಡೆ ಯದೇ ಸುಧಾಳ ಸಾವಿಗೆ ಅವಳ ಅಪ್ಪ ಕಾರಣ ರಾದರು. ಹೊಟ್ಟೆ ದೊಡ್ಡದಾದ ಮಾತ್ರಕ್ಕೆ ಎಲ್ಲಾ ಹುಡುಗಿಯರು ಗರ್ಭವತಿಯರೇ? ಈ ಘಟನೆ ಯಲ್ಲಿ ಮೆಡಿಕೊ ಲೀಗಲ್ ಶವಪರೀಕ್ಷೆ ಮಾಡದೇ ಹೋಗಿದ್ದರೆ, ನಿಜಸಂಗತಿ ತಿಳಿಯುತ್ತಿತ್ತೇ? ಮುಗ್ಧ ಸುಧಾಳ ಮೇಲಿನ 'ನಡತೆಗೆಟ್ಟವಳೆಂಬ' ಅಪ ವಾದ ಸುಳ್ಳೆಂದು ತಿಳಿಯುತ್ತಿತ್ತೇ?

ರಾಜಣ್ಣ ಊರಿನ ಪ್ರಮುಖ ವ್ಯಾಪಾರಿ, ವಯಸ್ಸು ೬೦ ವರ್ಷ. ಬಹಳ ಹಣ ಮಾಡಿದ್ದನು. ಎರಡು ಮದುವೆಯಾಗಿದ್ದರೂ, ಮಕ್ಕಳಿರಲಿಲ್ಲ. ಮೊದಲ ಹೆಂಡತಿ ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ಮರಣ ಹೊಂದಿ ದ್ದಳು, ಎರಡನೇ ಹೆಂಡತಿ ತವರಿಗೆ ಹೋಗಿದ್ದಳು. ಎಂದಿನಂತೆ ರಾಜಣ್ಣ ಅಂಗಡಿಯಿಂದ ಸಂಜೆ ೮ ಗಂಟೆಗೆ ಮನೆಗೆ ಬಂದನು. ದಿನನಿತ್ಯದಂತೆ ಆಪ್ತ ಸಹಾಯಕ ರಮೇಶನಿಗೆ ನಂತರ ಅಂಗಡಿ ಬೀಗ ಗಳನ್ನು ತರುವಂತೆ ಹೇಳಿದ್ದನು. ಅಂದು ತುಂಬಾ ಆಯಾಸವಾಗಿದ್ದರಿಂದ ರಾಜಣ್ಣ ಸ್ನಾನಮಾಡಲು ಬಾಯ್ಲರ್ ಸ್ವಿಚ್ ಹಾಕಿದನು. ನಂತರ ಏನಾಯಿ ತೆಂದರೆ ರಮೇಶ್ ೯ ಗಂಟೆಗೆ ಬಂದನು. ಎಂದಿ ನಂತೆ ಮುಂದಿನ ಬಾಗಿಲು ಹಾಕಿರಲಿಲ್ಲ. ಹಜಾರ ದಲ್ಲಿದ್ದ ಗೂಟಕ್ಕೆ ಬೀಗದ ಕೈ ಸಿಕ್ಕಿಸಿ, ಯಜಮಾನ ನನ್ನು ಕರೆದನು. ಉತ್ತರವಿರಲಿಲ್ಲ. ಮನೆಯೆಲ್ಲಾ ಹುಡುಕಿ, ಬಚ್ಚಲು ಮನೆಗೆ ಹೋದರೆ, ಯಜ ಮಾನರು ಬಚ್ಚಲಲ್ಲಿ ಬಿದ್ದಿದ್ದರು. ಮೈ ಕೈ ತಣ್ಣಗಿ ದ್ದವು. ಬಾಯಿಯಿಂದ ನೊರೆ ಬರುತ್ತಿತ್ತು. ಪ್ರಾಣ ಪಕ್ಷಿ ಆಗಲೇ ಹಾರಿಹೋಗಿತ್ತು. ಬಾಯ್ಲರ್ ಸ್ವಿಚ್ ಹಾಕಿತ್ತು. ಅಕ್ಕಪಕ್ಕದ ಜನ ಸೇರಿದರು. ರಮೇಶ ನಿಗೆ ಆಗದವರು ಇದು ಹಣಕ್ಕಾಗಿ ಮಾಡಿದ ಕೊಲೆ ಯೆಂದರು. ಗುಸುಗುಸು ಸುದ್ದಿ ಊರೆಲ್ಲಾ ಹರಡಿತು. ಏನು ತೋಚಿತೋ ರಮೇಶ ಅದು ಬಾಯ್ಲರ್ ಸ್ವಿಚ್ ಹಾಕುವಾಗ ಕರೆಂಟ್ ಶಾಕ್ ನಿಂದ ಸತ್ತಿರಬೇಕು ಎಂದನು. ಗುಮಾನಿಯ ಮೇಲೆ ರಮೇಶನನ್ನು ಪೊಲೀಸರು ಬಂಧಿಸಿದರು. ಮರುದಿನ ಶವಪರೀಕ್ಷೆ ಮಾಡಿದ ವೈದ್ಯರು ಸಾವಿನ ನಿಗೂಢತೆಯನ್ನು ಬಿಡಿಸಿದರು. ರಾಜಣ್ಣನ ಹೃದಯದ ಎಲ್ಲಾ ರಕ್ತನಾಳಗಳು ಕಿರಿದಾಗಿದ್ದವು. ಕರೋನರಿ ರಕ್ತನಾಳದಲ್ಲಿ ರಕ್ತ ಹೆಪ್ಪುಗಟ್ಟಿತ್ತು. ಅವನಿಗೆ ಹೃದಾಯಾಘಾತವಾಗಿರುವ ಸುದ್ದಿ ನಂತರದ ಪರೀಕ್ಷೆಗಳಿಂದ ದೃಢಪಟ್ಟಿತು. ವಿವರ ವಾಗಿ ಪರಿಶೀಲಿಸಿದಾಗ ರಾಜಣ್ಣ ಮಧುಮೇಹ, ರಕ್ತದೊತ್ತಡದಿಂದ ಬಹಳ ವರ್ಷದಿಂದ ಬಳಲು ತ್ತಿದ್ದುದು ತಿಳಿದು ಬಂದಿತು. ವಿದ್ಯುತ್ ಪರಿಣಿತರು ಬಾಯ್ಲರ್ ಸರಿಯಾಗಿರುವುದನ್ನು ದೃಢಪಡಿಸಿ ದರು. ಕೊಲೆಯೆಂಬ ಗುಸುಗುಸು ಸುದ್ದಿಗೆ ತೆರೆಬಿದ್ದಿತು.

ಮೇಲಿನ ಉದಾಹರಣೆಗಳಂತೆ ಮೆಡಿಕೊಲೀ ಗಲ್ ಶವಪರೀಕ್ಷೆ ಎಲ್ಲಾ ಅಸ್ವಾಭಾವಿಕ ಸಾವು ಗಳಲ್ಲಿ ಸಾವಿನ ನಿಜವಾದ ಕಾರಣ ತಿಳಿಯಲು ಅತ್ಯವಶ್ಯ. ಇದರಿಂದ ನಾನಾ ಊಹಾಪೋಹಗಳಿಗೆ ತೆರೆಬೀಳುತ್ತದೆ. ಶವವನ್ನು ಪರೀಕ್ಷಿಸಿದ ನಂತರ ಸಾವು ಎಷ್ಟು ತಾಸು ಮುಂಚಿತವಾಗಿ ಸಂಭವಿಸಿದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಹಲವು ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ಹೇಳ ಬಹುದು.

ಈ ಶವಪರೀಕ್ಷಾ ವರದಿ ಹಲವು ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಸತ್ತ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಸಂಬಂಧಿಕರಿಗೆ ಬೇಕಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಅದನ್ನು ಅಧಿಕೃತ ಮರಣದ ಧೃಡೀಕರಣ ಪತ್ರ ವಾಗಿ ಉಪಯೋಗಿಸಬಹುದು. ಅದು ವಿಮೆಹಣ ಪಡೆಯಲು ಹಾಗೂ ಸರ್ಕಾರಿ ಧನ ಸಹಾಯ ಪಡೆಯಲು ಅಗತ್ಯ. ಉದಾ : ಅಪಘಾತಗಳಲ್ಲಿ ಸಾವು ಸಂಭವಿಸಿದರೆ ಪಿ.ಎಂ.ವರದಿಯಿಲ್ಲದೇ ವಿಮೆ (ಇನ್‌ಶೂರೆನ್ಸ್) ಹಣ ಪಡೆಯಲು

(೨೬ನೇ ಪುಟಕ್ಕೆ)

ಕಟ್ಟುಮಸ್ತು ದೇಹವನ್ನೊಂದಲು ಕೆಲವು ಸಲಹೆಗಳು

ಬಾಡಿ ಬಿಲ್ಡರ್ ಆಗಲು ಭಾರೀ ಶ್ರಮವೇನೂ ಬೇಕಾಗಿಲ್ಲ. ವಿಶ್ರಾಂತಿ, ಪುಷ್ಟಿಕರ ಊಟದೊಂದಿಗೆ ಎಂಟೇ ಎಂಟು ವ್ಯಾಯಾಮಗಳು ನಿಮ್ಮನ್ನು ಎಂಟೆದೆಯವರನ್ನಾಗಿ ಮಾಡುತ್ತದೆ.

ನೀವು ಎಕ್ಟೋಮಾರ್ಫ್ ಅಂದರೆ ಸಪೂರ ದೇಹದವರಾದರೆ, ನಿಮ್ಮ ದೇಹದ ಚಲನೆಗಳು ಯಾವಾಗಲೂ ವೇಗದ್ದಾಗಿರುತ್ತವೆ. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಒಂದೇ ಜಾಗದಲ್ಲಿ ನಿಮ್ಮಿಂದ ಹೆಚ್ಚು ಹೊತ್ತು ಇರಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುವುದಿಲ್ಲ.

ಮಾತನಾಡುವಾಗಲೂ ಕೈಕಾಲುಗಳನ್ನು ಆಡಿಸಿಕೊಂಡೇ ಇರುತ್ತೀರಿ. ದೂರದ ಓಟದ ಪಂದ್ಯಗಳಲ್ಲಿ ಮಿಂಚುತ್ತೀರಿ. ಎಷ್ಟೇ ತಿಂದರೂ ಇವರ ದೇಹವು ಹೆಚ್ಚು ಕ್ಯಾಲೊರಿಗಳನ್ನು ವ್ಯಯಿಸುತ್ತದಾದ್ದರಿಂದ ದಪ್ಪಗಾಗುವ ಭಯವೇ ಇಲ್ಲ.

ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಹೃದಯ ಸಂಬಂಧದ ಕಾಯಿಲೆಗಳು ಇವರಿಗೆ ಬರುವುದೇ ಇಲ್ಲ. ಆದರೆ ಇವರಿಗೆ ಬಲಹೀನತೆಗಳು ಇರುತ್ತವೆ.

ಸೊಗಸಾದ ಕಟ್ಟುಮಸ್ತು ದೇಹ

ಇವರು ಮಾಂಸಖಂಡಗಳನ್ನು ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಎನ್ನುವುದು ಸ್ವಲ್ಪ ಶ್ರಮದಾಯಕವಾದ ಕೆಲಸವಾಗಿದೆ. ಕಾಂಟ್ಯಾಕ್ಟ್ ಸ್ಪೋರ್ಟ್ಸ್ ಎನ್ನಲಾದ ಕಾಲ್ಚೆಂಡಾಟದಂಥ ಆಟಗಳು ಇವರಿಗೆ ಕೂಡಿಬಾರದು. ಹಾಗಾದರೆ ಮಾಂಸಖಂಡ, ಸ್ನಾಯುಗಳನ್ನು ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕಾದರೆ ಏನು ಮಾಡಬೇಕು?

ನಮ್ಮ ದೇಹದ ತೂಕ ಹೆಚ್ಚಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಸಾಧ್ಯವೇ ಇಲ್ಲವೇನೋ ಎಂದು ಚಿಂತೆಗೆ ಬೀಳಬೇಡಿ. ಪ್ರಯತ್ನಪಟ್ಟರೆ ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲದ್ದು ಯಾವುದು?

ಮುಂದೆ ಹೇಳಿದ ವ್ಯಾಯಮಗಳನ್ನು ದಿನ ಬಿಟ್ಟು ದಿನವೆಂದು ವಾರದಲ್ಲಿ ಮೂರು ದಿನಗಳಷ್ಟೆ ಮಾಡಿರಿ. ಅಭ್ಯಾಸವಿಲ್ಲದ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಶಕ್ತಿವ್ಯಯ ಮಾಡುವ ಯಾವ ಕೆಲಸದಲ್ಲೂ ತೊಡಗಬೇಡಿ.

ಕ್ಯಾಲೊರಿಗಳನ್ನು ಆದಷ್ಟು ದೇಹದಲ್ಲಿ ಶೇಖರಿಸಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಬೇಕು. ಪ್ರತಿದಿನ ರಾತ್ರಿ ೮ ಗಂಟೆ ನಿದ್ದೆ ಅಗತ್ಯ. ಸಾಧ್ಯವಾದರೆ ಹಗಲಿನಲ್ಲೂ ಒಂದು ಗಂಟೆ ನಿದ್ದೆ ಮಾಡಿರಿ.

ಕೋಪ, ಬೇಸರ, ಚಿಂತೆಗಳು ಹೆಚ್ಚು ಶಕ್ತಿವ್ಯಯದ ಭಾವನೆಗಳಾದ್ದರಿಂದ ಅವನ್ನೆಲ್ಲ ದೂರ ವಿಟ್ಟು ಯಾವಾಗಲೂ ನಗುಮುಖ ದೊಡನೆ ಇರಿ, ಉತ್ಸಾಹದಿಂದ ಇರಿ. ಕೆಲವರಿಗೆ ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಹುಳುವಿದ್ದರೆ ಹಸಿವು ಕಡಿಮೆ ಯಾಗುತ್ತದೆ, ರಕ್ತಹೀನತೆ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಡಾಕ್ಟರ್‌ರಲ್ಲಿ ತೋರಿಸಿ ಸರಿಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ಚೆನ್ನಾಗಿ ತಿಂದು ಆರಾಮವಾಗಿರಿ

ಹಲ್ಲು ಮತ್ತು ಒಸಡಿನ ಬಾಧೆಗಳು ಜೀರ್ಣ ಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ಬಾಧಿಸುತ್ತವೆ. ಹಲ್ಲನ್ನು ವೈದ್ಯರಲ್ಲಿ ತೋರಿಸಿ ಅಂಥವೇನಾದರೂ ಇದ್ದರೆ ಗುಣಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಇದಕ್ಕೆ ತಳಗಟ್ಟಾಗಿ ಇರಬೇಕಾದ್ದು ಊಟ.

ಏನೇ ಮಾಡಿದರೂ ಒಳ್ಳೆಯ ಸತ್ವಭರಿತ ಆಹಾರವಿಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ದೇಹದ ತೂಕ ಹೆಚ್ಚಲಾರದು. ನಿಮ್ಮ ಸೌಕರ್ಯದಂತೆ ದಿನದ ಊಟದಲ್ಲಿ ಹಾಲು, ಮೊಟ್ಟೆ, ಮಾಂಸಗಳು, ತರಕಾರಿಗಳು, ಹಣ್ಣುಗಳು ಇವನ್ನೆಲ್ಲ ಸೇರಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಪ್ರೋಟಿನ್ ಸಾಕಷ್ಟಿರಬೇಕು. ನಿಮ್ಮ ಈಗಿನ ಆಹಾರಾಭ್ಯಾಸದಲ್ಲಿ ನಿಶ್ಚಿತ ಬದಲಾವಣೆಯನ್ನು ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ.

ನಿತ್ಯ ಮೂರು ಇಡ್ಲಿ ತಿನ್ನುವವರಾಗಿದ್ದರೆ ಅದನ್ನು ಐದಾರರಿಂದ, ಏಳೆಂಟಕ್ಕೆ ಹೆಚ್ಚಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ಅದೇ ರೀತಿ ಬೇರೆ ಆಹಾರವನ್ನೂ ಆದಷ್ಟು ಹೆಚ್ಚೆಚ್ಚು ಉಣ್ಣಬೇಕು. ದಿನಕ್ಕೆ ಮೂರು ಹೊತ್ತು ಊಟ ಎನ್ನುವುದರ ಬದಲು ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಹತ್ತು ಗಂಟೆಗೆ ಒಂದು ಬಾಳೆಹಣ್ಣು, ಹಾಲು, ಸಂಜೆ ನಾಲ್ಕು ಗಂಟೆಗೆ ಹಣ್ಣು, ಬಿಸ್ಕತ್‌ನಂಥ ತಿಂಡಿಗಳನ್ನು ಸೇರಿಸಿಕೊಂಡರೆ ಫಲವುಂಟು.



ವ್ಯಾಯಾಮ ತರಬೇತಿಗಳಾವುವು ?

೧. ಸ್ಕ್ವಾಟ್ಸ್ (Squats) ದೇಹದ ತೂಕ ಹೆಚ್ಚಲು ಸಹಾಯಕವಾಗುವ ಅತಿ ಮುಖ್ಯವಾದ ವ್ಯಾಯಾಮವಿದು. ಕೆಲವರು ನೆನೆಸುವಂತೆ ಸ್ಕ್ವಾಟ್ಸ್ ಕಾಲುಗಳನ್ನು ಮಾತ್ರ ಬಲಪಡಿಸುವ ವ್ಯಾಯಾಮವಲ್ಲ. ಕ್ರಮವಾಗಿ ಮಾಡಿದರೆ ಇಡೀ ದೇಹಕ್ಕೆ ಬಲ ಮತ್ತು ಮೈ ತೂಕ ನೀಡುವ ವ್ಯಾಯಾಮವಿದು.

ಚಿತ್ರದಲ್ಲಿರುವಂತೆ ಬಾರ್‌ಬೆಲ್ಲನ್ನು ಕತ್ತಿನ ಹಿಂದೆ ತೋಳುಗಳ ಮೇಲೆ ಊರುವಂತೆ ಹಿಡಿದುಕೊಳ್ಳಿರಿ. ಪಾದಗಳ ನಡುವೆ ಒಂದು ಅಡಿ ಅಂತರ ವಿರಲಿ. ನೆಟ್ಟಗೆ ನಿಂತು ಉಸಿರನ್ನು ದೀರ್ಘವಾಗಿ ಒಳಗೆಳೆದುಕೊಳ್ಳಿರಿ. ಉಸಿರನ್ನು ಹಾಗೆಯೇ ಹಿಡಿದುಕೊಂಡು, ಬೆನ್ನನ್ನು ಬಾಗಿಸದೆಯೆ, ತೊಡೆಗಳಲ್ಲಿನ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಮಾತ್ರ ಬಳಸಿ ಮೆಲ್ಲಗೆ ಮಂಡಿಮಡಚಿ ಕೆಳಕ್ಕೆ ಬಾಗಿರಿ. ಮಂಡಿ ಮತ್ತು ತೊಡೆಗಳ ಮೇಲ್ಭಾಗ ನೆಲಕ್ಕೆ ಸಮಾನಾಂತರ ಗೆರೆಯಂತೆ ಬಂದಾಗ ನಿಲ್ಲಿಸಿ.

ಈಗ ಉಸಿರನ್ನು ನಿಧಾನವಾಗಿ ಬಿಡುತ್ತ ಮತ್ತೆ ನೇರವಾಗಿ ನಿಲ್ಲಿರಿ. ಆರಂಭದ ನೆಲೆಗೆ ಬನ್ನಿರಿ. ಇದೇ ರೀತಿ ಹದಿನೈದು ಬಾರಿ ಮಾಡಿರಿ. ಮೂರು ನಿಮಿಷಗಳ ವಿಶ್ರಾಂತಿಯ ಬಳಿಕ ಮತ್ತೆ ಅದನ್ನೇ ಹದಿನೈದು ಬಾರಿ ಮಾಡಿರಿ. ಮತ್ತೆ ಮೂರು ನಿಮಿಷ ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಮತ್ತೂ ೧೫ ಬಾರಿ ಸ್ಕ್ವಾಟ್ಸ್. ಅಂದರೆ ೩ X ೧೫ ಬಾರಿ ಮಾಡಬೇಕು. ಒಂದೂವರೆ ಇಂಚು ಎತ್ತರದ ಸಣ್ಣ ಹಲಗೆಯ ಮೇಲೆ ನಿಂತು ಇದನ್ನು ಮಾಡುವುದು ಕೆಲವರಿಗೆ ಸೌಕರ್ಯದ್ದಾಗಿರುತ್ತದೆ.

೨. ಪುಲ್ ಓವರ್ಸ್ (Pull Overs) . ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಬೇಕಾದ ಅಂಗಗಳು ಎದೆ ಮತ್ತು ಬೆನ್ನಿನ ಮಾಂಸಪೇಶಿಗಳು. ಒಂದು ಬಾರಿಯ ೧೫ ರಿಪಿಟೇಶನ್ ಸ್ಕ್ವಾಟ್ಸ್ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡಿದ ಬೆನ್ನಿಗೇ ಅಂದರೆ ಮೂರು ನಿಮಿಷದ ವಿಶ್ರಾಂತಿಗೆ ಮೊದಲೇ ಇದನ್ನು ಮಾಡಿದರೆ ದೇಹದ ತೂಕ ಮತ್ತು ಪುಷ್ಟಿ ತುಂಬಿಕೊಳ್ಳಲು ಹೆಚ್ಚು ಸಹಕಾರಿಯಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ನಿಮ್ಮ ವಯಸ್ಸು ೧೮ಕ್ಕೂ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿದ್ದಲ್ಲಿ ನಿಮ್ಮ ಎದೆ ಅಗಲವಾಗಿ ಉಬ್ಬಿ ಕಾಣಲು ಇದು ಸಹಕಾರಿಯಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಇದನ್ನು ಮಾಡುವುದು

ಹೇಗೆ ? ಎಂಬುದನ್ನು ಈಗ ನೋಡೋಣ.

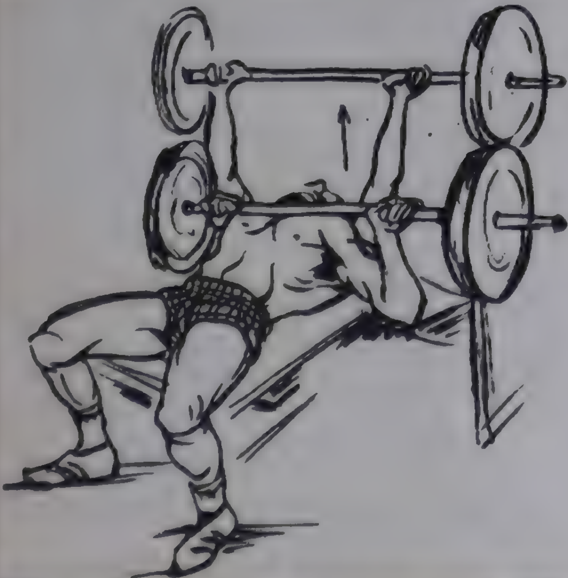
ಸುಮಾರು ೧೫ ಪೌಂಡ್ ಮಾತ್ರ ತೂಕದ ಬಾರ್‌ಬೆಲ್ಲನ್ನು ನಿಮ್ಮ ಕೈಗಳ ಎತ್ತರಕ್ಕೆ ಎದೆಯ ಮೇಲಕ್ಕೆ ನೇರವಾಗಿ ಎತ್ತಿಹಿಡಿಯಿರಿ. ಎರಡು ಕೈ ಹಿಡಿತಗಳ ನಡುವೆ ೧೦ ಅಂಗುಲ ಜಾಗವಿರ ಬೇಕು. ಉಸಿರನ್ನು ಎಷ್ಟು ಸಾಧ್ಯವೋ ಅಷ್ಟು ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಒಳಗೆಳೆದುಕೊಂಡು, ಬಾರ್ ಬೆಲ್ಲನ್ನು ತಲೆಯ ಮೇಲಕ್ಕೆ ಹಾಯಿಸಿ, ಕೆಳಭಾಗ ದತ್ತ ಇಳಿಸಿರಿ. ಮತ್ತೆ ಉಸಿರನ್ನು ನಿಧಾನವಾಗಿ ಬಿಡುತ್ತ ಬಾರ್‌ಬೆಲ್ಲನ್ನು ಎದೆಯ ನೇರ ಮೇಲಕ್ಕೆ ಕೊಂಡುಬನ್ನಿರಿ.



ಮೂರು ನಿಮಿಷದ ವಿಶ್ರಾಂತಿಯೊಂದಿಗೆ ೩ X ೧೫ ಬಾರಿ ಇದನ್ನು ಮಾಡಿರಿ. ಒಂದು ಸೆಟ್ ಸ್ಕ್ವಾಟ್ಸ್ ಮಾಡಿದ ಬೆನ್ನಿಗೇ ಒಂದು ಸೆಟ್ ಪುಲ್ ಓವರ್ಸ್ ಮಾಡಬೇಕು. ಮೂರು ನಿಮಿಷದ ವಿಶ್ರಾಂತಿಯ ಬಳಿಕ ಇನ್ನೊಂದು ಸೆಟ್ ಎಂಬಂತೆ ಮೂರು ಸೆಟ್ ಮಾಡಿ ಮುಗಿಸಿರಿ.

೩. ಬೆಂಚ್‌ಪ್ರೆಸ್ (Bench Press). ಎದೆಯ ಭಾಗದ ಮಾಂಸಖಂಡಗಳಿಗೆ ಒಳ್ಳೆಯ ಅಭ್ಯಾಸದ ವ್ಯಾಯಾಮವಿದು.

ಚಿತ್ರದಲ್ಲಿ ತೋರಿಸಿರುವಂತೆ ಬೆಂಚ್‌ಮೇಲೆ ಮಲಗಿಕೊಳ್ಳಿರಿ. ಎರಡು ತೋಳುಗಳ ಅಗಲಕ್ಕೆ ತುಸು ಹೆಚ್ಚಿಗೆ ಇರುವಂತೆಬಾರ್‌ಬೆಲ್ಲನ್ನು ಎದೆಯ



ನೇರಕ್ಕೆ ಮೇಲೆ ಎತ್ತಿಹಿಡಿಯಿರಿ. ಉಸಿರನ್ನು ಒಳಗೆಳೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತ ಬಾರ್‌ಬೆಲ್ಲನ್ನು ಎದೆಯತ್ತ ತಗ್ಗಿಸಿರಿ. ಮತ್ತೆ ನಿಧಾನವಾಗಿ ಉಸಿರು ಬಿಡುತ್ತ ಬಾರ್‌ಬೆಲ್ಲನ್ನು ಕೈಗಳು ನೆಟ್ಟಗಾಗುವ ಎತ್ತರಕ್ಕೆ ಎತ್ತಿರಿ.

ಇದರಂತೆ ಹದಿನೈದು ಬಾರಿ ರಿಪಿಟೇಶನ್ ಮಾಡಿರಿ. ಎರಡು ನಿಮಿಷದ ವಿಶ್ರಾಂತಿಯ ಬಳಿಕ ಮತ್ತೆ ಹದಿನೈದು ಬಾರಿ ಮಾಡಿರಿ. ಒಟ್ಟು ೩ X ೧೫ ಬಾರಿ ಮಾಡಿರಿ.

೪. ಡೆಡ್‌ಲಿಫ್ಟ್ (Dead Lift). ತೊಡೆಗಳ ಹಿಂಭಾಗ, ಕೆಳಬೆನ್ನು, ಟ್ರಪೀಸಿಯಂ ಇಲ್ಲಿ ಬಳಸ ಲ್ಪಡುವ ಅಂಗಗಳಾಗಿವೆ. ೧೫ ಕಿಲೋ ತೂಕದ ಪ್ಲೇಟುಗಳನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ಬಾರ್‌ಬೆಲ್ಲನ್ನು ನೆಲದ ಲ್ಲಿಟ್ಟು, ಅದು ನಿಮ್ಮ ಕಾಲುಗಳೆಡೆ ಇರುವಂತೆ ನಿಂತುಕೊಳ್ಳಿ, ಮೆಲ್ಲಗೆ ಬಾಗಿ, ಎರಡು ಕೈಗಳಿಗೂ ನಡುವೆ ಎರಡೂವರೆ ಅಡಿ ಅಂತರವಿಟ್ಟು ಕೊಂಡು, ಒಂದು ಕೈಯ ಬೆರಳುಗಳು ನಿಮ್ಮನ್ನು ನೋಡುವಂತೆಯೂ, ಇನ್ನೊಂದು ಕೈಯ ಬೆರಳು ಗಳು ಎದುರಿಗಿರುವವರನ್ನು ನೋಡುವಂತೆಯೂ ಬಾರ್‌ಬೆಲ್ಲನ್ನು ಹಿಡಿಯಿರಿ.



ಬಾಗುವಾಗ ಉಸಿರನ್ನು ಹೊರಕ್ಕೆ ಬಿಡಬೇಕು. ಈಗ ಉಸಿರನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಒಳಗೆಳೆದು, ಉಸಿರು ಕಟ್ಟಿ ಮೆಲ್ಲಗೆ ಮೇಲಕ್ಕೆ ಎತ್ತಿರಿ. ಕೆಳಗೆ ಬಾಗುವಾಗ ಕಾಲಿನ ಮಂಡಿ ಅಗತ್ಯ ಬಿದ್ದರೆ ಮಾತ್ರ ತುಸು ಮಡಚಿದಂತೆ ಇರಬಹುದು. ಇದನ್ನು ೩ X ೧೨ ಬಾರಿ ಮಾಡಬೇಕು. ಚೆನ್ನಾಗಿ ಅಭ್ಯಾಸವಾದ ಬಳಿಕ ಇನ್ನು ಬೆಂಚ್ ಮೇಲೆ ನಿಂತು ಕೂಡ ಮಾಡ ಬಹುದು. ಯಾವುದೇ ಕಾರಣಕ್ಕೆ ಸರಿಯಾಗಿ ಹಿಡಿತ ಸಾಧಿಸುವುದಕ್ಕೆ ಮೊದಲೇ ಬೆಂಚ್ ಮೇಲೆ ನಿಂತು ಈ ವ್ಯಾಯಾಮವನ್ನು ಮಾಡಬಾರದು.

೫. ಬೆಂಟ್ ಓವರ್ ರೋಯಿಂಗ್ (Bent Over Rowing). ಇದಕ್ಕೆ ಬಳಸಲ್ಪಡುವವು ಮೇಲ್ಬೆನ್ನಿನ ಮಾಂಸಪೇಶಿಗಳು. ಡೆಡ್‌ಲಿಫ್ಟ್‌ನಲ್ಲಿ ರುವಂತೆ ಬಾರ್‌ಬೆಲ್ ನಿಮ್ಮ ಕಾಲೆದುರು ನೆಲದಲ್ಲಿ ಇರಲಿ. ಕಾಲಿನ ಮಂಡಿಗಳನ್ನು ಮಡಚುವುದರ ಮೂಲಕ, ಮುಂದಕ್ಕೆ ಬಾಗಿ ಎರಡೂವರೆ ಅಡಿ ಅಂತರವಿರುವಂತೆ ಬಾರ್‌ಬೆಲ್ಲನ್ನು ಎರಡೂ ಕೈಗಳಿಂದ ಹಿಡಿಯಿರಿ.



ಬೆನ್ನು ಬಾಗಿರದೆ ಸೊಂಟದಿಂದ ತಲೆಯವ ರೆಗೆ ಒಂದೇ ನೇರ ಗೆರೆಯಂತೆ ಇರಬೇಕು. ಉಸಿರನ್ನು ಒಳಗೆಳೆಯುತ್ತ ಬಾರ್‌ಬೆಲ್ಲನ್ನು ಎದೆಯೂ ಹೊಟ್ಟೆಯೂ ಸೇರಾಗುವ ತಾವಿನವ ರೆಗೆ ಎತ್ತಿರಿ. ಉಸಿರನ್ನು ನಿಧಾನವಾಗಿ ಹೊರ ಬಿಡುತ್ತ ಈಗ ಕೆಳಗಿಳಿಸಿ ಆರಂಭ ನೆಲೆಗೆ ಬನ್ನಿ.

ಕೈಗಳು ನೇರಗೆರೆಯಲ್ಲಿ ಕೆಳಕ್ಕೆ ಜೋತು ನಿಂತಂತಿರಬೇಕು. ಈ ನೆಲೆಯಲ್ಲಿ ಮೇಲ್ಬೆನ್ನಿನ ಮಾಂಸಪೇಶಿಗಳು ಎರಡು ಭಾಗಕ್ಕೂ ವಿಕಸಿಸುವು ದನ್ನು ಅರಿಯಬಹುದು. ೩ X ೧೫ ಇಲ್ಲವೇ ೩ X ೧೨ ಇಲ್ಲವೇ ೩ X ೧೦ ಬಾರಿ ಮಾಡಿರಿ.

೬. ಶೋಲ್ಡರ್ ಪ್ರೆಸ್ (Shoulder Press). ಡೆಲ್ಟಾಯಿಡ್ಸ್ ಎಂಬ ತೋಳಿನ ಮಾಂಸಖಂಡ ಗಳು ಇಲ್ಲಿ ಬಳಸಲ್ಪಡುತ್ತವೆ ಹಾಗೂ ಬೆಳೆಸಲ್ಪಡು ತ್ತವೆ. ನಿಮ್ಮ ತೋಳುಗಳಿಂದ ತುಸು ಅಗಲಕ್ಕಿರು ವಂತೆ ಬಾರ್‌ಬೆಲ್ಲನ್ನು ಹಿಡಿದುಕೊಂಡು, ತಲೆಯ ಮೇಲಕ್ಕೆ ಎತ್ತಿ ನಿಲ್ಲಿರಿ.

ಉಸಿರನ್ನು ಒಳಗೆಳೆಯುತ್ತ ಮೆಲ್ಲನೆ ಬಾರ್ ಬೆಲ್ಲನ್ನು ನಿಮ್ಮ ಕತ್ತಿನ ಹಿಂಭಾಗಕ್ಕೆ, ತೋಳುಗಳ ಮೇಲ್ಭಾಗವನ್ನು ಒರಸುವ ಮಟ್ಟಕ್ಕೆ ಇಳಿಸಿರಿ. ಮತ್ತೆ ಉಸಿರನ್ನು ಹೊರಬಿಡುತ್ತ ಬಾರ್‌ಬೆಲ್ಲನ್ನು ನೇರ

ತಲೆಯಿಂದ ಮೇಲಕ್ಕೆ ಎತ್ತಿ ಹಿಡಿಯಿರಿ. ೩ X ೧೫ ಇಲ್ಲವೇ ೩ X ೧೨ ಅಥವಾ ೩ X ೧೦ ಬಾರಿ ಮಾಡಿರಿ. ಇದನ್ನು ಬೆಂಚ್ ಮೇಲೆ ಕುಳಿತು ಕೊಂಡು ಕೂಡ ಮಾಡಬಹುದು.



೭. ಬಾರ್‌ಬೆಲ್‌ಕರ್ಲ್ (Bar Bell Curl). ಬೈಸೆಪ್ಸ್‌ಗಳೆನ್ನಲಾಗುವ ಮೇಲುಗೈಯ ಎರಡು ಮಾಂಸಖಂಡಗಳು ಇಲ್ಲಿ ಭಾಗಿ. ೧೫ ರಿಪಿಟೇಶನ್ಸ್‌ಗಳನ್ನು ಮಾತ್ರ ಮಾಡಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುವಂತೆ ಬ್ಸಾರ್‌ಬೆಲ್‌ಗೆ ಭಾರ ಹೊಂದಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ತೋಳುಗಳಿಗೆ ತುಸು ಅಗಲದ ಅಂತರವಿರುವಂತೆ ಬಾರ್ ಬೆಲ್ಲನ್ನು ಹಿಡಿದುಕೊಳ್ಳಿ.



ವ್ಯಾಯಾಮ ಅಭ್ಯಾಸದ ಆರಂಭ ನೆಲೆಯಲ್ಲಿ ಬಾರ್‌ಬೆಲ್ ನಿಮ್ಮ ತೊಡೆಗಳಿಗೆ ತಟ್ಟುವಂತಿರುತ್ತದೆ. ಚೆನ್ನಾಗಿ ಉಸಿರನ್ನು ಒಳಗೆಳೆಯಿರಿ. ನಿಮ್ಮ ಮೇಲು ಕೈ ಹೆಚ್ಚು ಅಲುಗಾಡದೆ ದೇಹದೊಡನೆ ಒತ್ತಿಕೊಂಡಿರಲಿ. ಮಣಿಗಂಟಿಗಿಂತ ಮುಂದಿನ ಕೈಯನ್ನು ಮಾತ್ರ ಮಡಚುವುದರ ಮೂಲಕ ಬಾರ್‌ಬೆಲ್ಲನ್ನು ನಿಮ್ಮ ಕೆಳದವಡೆ ಬರುವವರೆಗೆ ಮೇಲಕ್ಕೆ ಎತ್ತಿರಿ.

ಉಸಿರನ್ನು ಹೊರಕ್ಕೆ ಬಿಡುತ್ತ, ಮೆಲ್ಲಗೆ ಕೆಳಗಿಳಿಸಿ ಮತ್ತೆ ಆರಂಭ ನೆಲೆಗೆ ಬನ್ನಿರಿ. ಕೆಳ ಮೂಲಹಂತದಲ್ಲಿ ನೇರವಾಗಿರಿ. ೩ X ೧೫ ಇಲ್ಲವೇ ೩ X ೧೨ ಅಥವಾ ೩ X ೧೦ ಬಾರಿ ರಿಪಿಟೇಶನ್‌ಗಳನ್ನು ಮಾಡಿ.

೮. ಕ್ಲೋಸ್ ಗ್ರಿಪ್ ಬೆಂಚ್ ಪ್ರೆಸ್ (Close Grip Bench Press). ಮೇಲುಕೈಯ ಹಿಂಬದಿಯಲ್ಲಿರುವ ಟ್ರೈಸೆಪ್ಸ್ ಎಂಬ ಮಾಂಸಖಂಡಗಳು ಈ ವ್ಯಾಯಾಮದಲ್ಲಿ ಬಳಸಲ್ಪಟ್ಟು ಬಲಗೊಳ್ಳುತ್ತವೆ.



ಬೆಂಚ್‌ಪ್ರೆಸ್ ವ್ಯಾಯಾಮದಲ್ಲಿ ಮಾಡಿದಂತೆ ಬಾರ್‌ಬೆಲ್ಲೊಡನೆ ಬೆಂಚ್ ಮೇಲೆ ಮಲಗಬೇಕು. ಆದರೆ ಎರಡು ಕೈಗಳ ನಡುವಿನ ಅಂತರ ಅರ್ಧ ಅಡಿಗಳಿಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚಿಗೆ ಇರದಂತೆ ಬಾರ್‌ಬೆಲ್ ಹಿಡಿದುಕೊಂಡಿರಬೇಕು.

ಕೈಗಳು ಬಾರ್‌ಬೆಲ್‌ನೊಡನೆ ಕೆಳಕ್ಕೆ ಬರುವಾಗ ಮೇಲುಕೈಗಳು ದೇಹವನ್ನು ಒತ್ತಿಕೊಂಡಂತೆ ಇರುವ ನೆಲೆಯಲ್ಲಿ ಇಳಿಸಬೇಕೆಂಬುದನ್ನು ನೆನಪಿಡಬೇಕು. ಕೆಳಕ್ಕಿಳಿಸುವಾಗ ಉಸಿರನ್ನು ಒಳಗೆಳೆಯುತ್ತಲೂ, ಮೇಲೇರಿಸುವಾಗ ಉಸಿರನ್ನು ಹೊರಬಿಡುತ್ತಲೂ ಇರಬೇಕು. ೩ X ೧೫ ೧೨ ೧೦ ೮ ಈ ಲೆಕ್ಕಾಚಾರದಲ್ಲಿ ಮಾಡಬಹುದು.

ಈ ವ್ಯಾಯಾಮಗಳ ಮುಖ್ಯ ಗುರಿ ದೇಹದಲ್ಲಿನ ದೊಡ್ಡ ಮಾಂಸಖಂಡಗಳಿಗಷ್ಟೇ ತರಬೇತಿಯನ್ನು ನೀಡುವುದಾಗಿದೆ. ಆ ಅಂಗಗಳು ದೊಡ್ಡದಾಗುವುದರೊಂದಿಗೆ ಅವು ಎದ್ದು ಕಾಣುತ್ತವೆ.

ಬಾರ್‌ಬೆಲ್‌ನ ಭಾರವನ್ನು ಆರಂಭದಲ್ಲಿ ಕಡಿಮೆ ಇಟ್ಟುಕೊಂಡು ಅಭ್ಯಾಸವಾದಂತೆ ಎಷ್ಟು ಸಾಧ್ಯವೋ ಅಷ್ಟರಮಟ್ಟಿಗೆ ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತ ಹೋಗಬೇಕು. ಭಾರ ೧೫ ರಿಪಿಟೇಶನ್ ಮಾತ್ರ ಮಾಡಲು ಸಾಧ್ಯ ಎಂಬಷ್ಟರವರೆಗೆ ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತಲೇ ಇರಬೇಕು.

ಈ ಎಲ್ಲ ವ್ಯಾಯಾಮಗಳನ್ನು ಆರಂಭಿಸುವುದಕ್ಕೆ ಮೊದಲು ೧೦ ನಿಮಿಷಗಳ ಕಾಲ ಮೈ ಬಿಸಿ ಮಾಡುವ ವಾರ್ಮ್ ಅಫ್‌ಗಳನ್ನು ಮಾಡಬೇಕು. ಹೆಚ್ಚು ಭಾರ ಹೊರುವಾಗ ಪಕ್ಕದಲ್ಲಿ ಸಹಾಯಕ್ಕೊಬ್ಬರು ಇರುವುದು ಅತ್ಯವಶ್ಯಕ.

ಬೇಯಿಸಿದ ಆಹಾರದ ಜೊತೆ ಹಣ್ಣುಗಳ ಸೇವನೆ ಸಲ್ಲ

ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶಗಳಾದ ಜೀವಸತ್ವಗಳು ಮತ್ತು ಖನಿಜಾಂಶಗಳಿಗೆ ಹಣ್ಣುಗಳು ಒಳ್ಳೆಯದು. ಆದರೆ ಹಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಇತರೆ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥ ಗಳೊಡನೆ ಸೇರಿಸಿ ಬಳಸಬಾರದು. ಏಕೆಂದರೆ ಹಣ್ಣುಗಳು ಸುಲಭವಾಗಿ ಜೀರ್ಣವಾಗುತ್ತವೆ. ಬೇಯಿಸಿದ ಆಹಾರಗಳು ಜೀರ್ಣವಾಗಲು ಹೆಚ್ಚು ಕಾಲ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಈ ಬೇಯಿಸಿದ ಆಹಾರಗಳೊಡನೆ ನಾವು ಹಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸಿದಾಗ ಹಣ್ಣುಗಳ ಜೀರ್ಣವಾಗುವಿಕೆಯ ಕಾಲ ವ್ಯತ್ಯಯಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಹಾಗಾಗಿ ಹಣ್ಣುಗಳು ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಕೊಳೆಯಲು ಶುರುವಾಗುತ್ತವೆ.

ಊಟ ಮಾಡಿದ ತಕ್ಷಣ ಹಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸುವ ಅಭ್ಯಾಸವೂ ಒಳ್ಳೆಯದಲ್ಲ. ಎರಡು ಪ್ರಮುಖ ಭೋಜನಗಳನ್ನು ಮಾಡುವ ಮಧ್ಯ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಹಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸುವುದು ತುಂಬಾ ಸೂಕ್ತವಾದ ಕಾಲ.

ಬೇಯಿಸಿದ ಆಹಾರವನ್ನು ಸೇವಿಸುವುದಕ್ಕೂ ಹಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸುವುದಕ್ಕೂ ನಡುವೆ ಕೊನೆಯಪಕ್ಷ ಅರ್ಧ ಗಂಟೆಯಾದರೂ ವ್ಯತ್ಯಾಸ ಇರಲೇಬೇಕು.

ಆದರೆ ನಾವು ಮಾಡುತ್ತಿರುವುದೇನು? ಇದಕ್ಕೆ ತದ್ವಿರುದ್ಧವಾಗಿ. ಆದುದರಿಂದ ಇನ್ನು ಮೇಲಾದರೂ ಮೇಲಿನ ಕಾರಣಗಳಿಂದಾಗಿ ಹಣ್ಣುಗಳು ಮತ್ತು ಬೇಯಿಸಿದ ಆಹಾರಗಳನ್ನು ಒಟ್ಟಿಗೆ ಸೇವಿಸದೆಯೇ ಬೇರೆ ಬೇರೆಯಾಗಿಯೇ ಸೇವಿಸಿ.

(೨೦ನೇ ಪುಟದಿಂದ)

ನವಜಾತ ಶಿಶುವಿನ ಪಾಲನೆ

ಮೊದಲಿಗೆ ಒಸರುವ ಗಿಣ್ಣದ ಹಾಲಿನಲ್ಲಿ ಮಗುವಿಗೆ ಅಗತ್ಯದ ಪೋಷಕಾಂಶ ಒದಗಿಸುವ, ರೋಗನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ನೀಡುವ ಶಕ್ತಿ ದ್ರವವಿರುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಇದನ್ನು ಕುಡಿಸುವುದನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಬಾರದು.

ಮಗು ಅಳುವಾಗಲೆಲ್ಲ ಮೊಲೆ ಹಾಲು ಕುಡಿಸಬೇಕು. ಮಗು ಒಂದು ಮೊಲೆಯಿಂದ ಪೂರ್ತಿ ಹಾಲು ಕುಡಿದ ಬಳಿಕವೇ ಇನ್ನೊಂದು ಮೊಲೆಯಿಂದ ಕುಡಿಸಬೇಕು.

ಹಾಗಿಲ್ಲದೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಸ್ವಲ್ಪವೇ ಒಂದೊಂದು ಮೊಲೆಯಿಂದ ಕುಡಿಸಿ ಮೊಲೆ ಬದಲಿಸಿದಲ್ಲಿ ಕೊನೆಯಲ್ಲಿ ಬರುವ ಕೊಬ್ಬಿನಂಶವು ಮಗುವಿಗೆ ದಕ್ಕದೆ ಹೋಗುತ್ತದೆ. ಹಾಗಾದಲ್ಲಿ ಮಗುವಿನ ತೂಕವು ಹೆಚ್ಚಲಾರದು.

ನೀರು

ಮಗು ಆಗಾಗ ಹಸಿವಿನಿಂದ ಅಳುತ್ತದೆ. ಮೊಲೆಯುಣ್ಣುವ ಮಗುವಿಗೆ ಪ್ರತ್ಯೇಕವಾಗಿ ನೀರು ಕುಡಿಸಬೇಕಾದ ಅಗತ್ಯವಿರುವುದಿಲ್ಲ. ನಾಲ್ಕರಿಂದ ಆರು ತಿಂಗಳ ಬಳಿಕ ಮಗುವಿಗೆ ಮೊಲೆ ಹಾಲಿನೊಂದಿಗೆ ಬೇರೆ ಜೊತೆ ಆಹಾರ ನೀಡುವುದನ್ನು ಸೇರಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ಗರ್ಭಕಾಲದಲ್ಲೂ ಮತ್ತು ಹಾಲುಣ್ಣಿಸುವ ಕಾಲದಲ್ಲೂ ತಾಯಂದಿರು ಉಪವಾಸ ಮಾಡಬಾರದು. ಒಳ್ಳೆಯ ಸತ್ವಭರಿತ ಆಹಾರವನ್ನು ತಿನ್ನಬೇಕು.

ಮಗುವಿನ ತೂಕವನ್ನು ೧೫ ದಿನಕ್ಕೊಮ್ಮೆ ಇಲ್ಲವೇ ತಿಂಗಳಿಗೊಮ್ಮೆ ತೂಗಿ ನೋಡಬೇಕು. ಸಾಕಷ್ಟು ತಾಯಿಹಾಲು ಕುಡಿಯುವ ಮಗುವು ಒಂದು ತಿಂಗಳಲ್ಲಿ ಮುಕ್ಕಾಲರಿಂದ ಒಂದು ಕಿಲೋದಷ್ಟು ತೂಕವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.

ಮಗುವಿಗೆ ಒಂದು ವರ್ಷವಾಗುವುದರೊಳಗೆ ಕ್ಷಯ ತಡೆ, ತ್ರಿರೋಗ ತಡೆ ಸೂಜಿ (ಟ್ರಿಪಲ್ ಆಂಟಿಜನ್), ಪೋಲಿಯೋ ತೊಟ್ಟು ಮದ್ದು, ಇತ್ಯಾದಿ ತಡೆ ಸೂಜಿ ಮದ್ದುಗಳನ್ನೆಲ್ಲ ವೈದ್ಯರ ಸಲಹೆಯಂತೆ ನಿಶ್ಚಿತ ಕಾಲಘಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಹಾಕಿಸಬೇಕು.

ನೋಡಿ ಮಾಡಿಸಬೇಕು

ಕೆಲವು ಮಕ್ಕಳು ಮೊದಲೆರಡು ವಾರಗಳಲ್ಲಿ ಹಾಲು ಕುಡಿದಾಗಲೆಲ್ಲ ಒಮ್ಮೊಮ್ಮೆ ಮಲ ವಿಸರ್ಜಿಸಬಹುದು. ಕೆಲವು ಮಕ್ಕಳು ಮೂರ್ನಾಲ್ಕು ದಿನಗಳಿಗೊಮ್ಮೆ ಮಾತ್ರ ವಿಸರ್ಜಿಸಬಹುದು. ಗಾಬರಿಯಾಗಬೇಕಾದ್ದೇನೂ ಇಲ್ಲ.

ಮಗು ಪ್ರಸವ ವೇಳೆಯಲ್ಲಿಯೇ ಮೂತ್ರ ಮಾಡಿಬಿಡುತ್ತದಾದ್ದರಿಂದ ಹುಟ್ಟಿದ ಮೊದಲ ೪೮ ಗಂಟೆ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ತೀರಾ ಅಲ್ಪ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಮೂತ್ರ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಪ್ರತಿ ಬಾರಿ ಮಲ ಮಾಡುವಾಗಲೂ, ಉಚ್ಚೆ ಮಾಡುವಾಗಲೂ ಮಗು ಅಳುವುದೂ, ದೇಹವನ್ನು ಮುರುಟಿಸಿ ಅಳುವುದೂ ಮಾಮೂಲು.

ಮಗು ನಿದ್ರಿಸುವಾಗ ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ವೇಗವಾಗಿ ಉಸಿರು ಬಿಡಬಹುದು. ಕೆಲವು ಮಕ್ಕಳು ಹಾಲು ಕುಡಿವ ಸಮಯ ಬಿಟ್ಟರೆ ಬೇರೆಲ್ಲ ವೇಳೆಗಳಲ್ಲಿ ನಿದ್ರಿಸುತ್ತಿರುತ್ತವೆ.

ಆದರೆ ಕೆಲವು ಮಕ್ಕಳು ಅಡಿಗಡಿಗೆ ಕಣ್ಣು ಬಿಟ್ಟು ಅಳುತ್ತವೆ. ಇವೆಲ್ಲವೂ ಸಾಧಾರಣ ಇಲ್ಲವೇ ಮಾಮೂಲು ಬದಲಾವಣೆಗಳೇ ಆಗಿರುತ್ತವೆ.

ಎಚ್ಚರಿಗೆ

ಪಾಲಕರು ಕೆಲವು ಸಂಗತಿಗಳಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರ ಎಚ್ಚರ ವಹಿಸಬೇಕು. ಆ ಬಗೆಗೆ ನಿಗಾ ಇಡಬೇಕು.

ಅ) ಮಗುವಿನ ಅಂಗೈ, ಕಾಲು ನೀಲಿಗಟ್ಟುವಿಕೆ ಅಥವಾ ಬಿಳಿಚಿಕೊಳ್ಳುವಿಕೆ.

ಆ) ಮಗುವಿನ ಕೈಕಾಲುಗಳು ತುಂಬ ತಣ್ಣಗಾಗಿರುವುದು ಅಥವಾ ತುಂಬ ಬಿಸಿಯಿರುವುದು.

ಇ) ಹೊಟ್ಟೆ ಉಬ್ಬಿಕೊಂಡಿರುವುದು. ಹಳದಿಯಾಗಿ ಇಲ್ಲವೆ ನಿರಂತರ ವಾಂತಿ ಮಾಡುತ್ತಿರುವುದು.

ಈ) ಮಗುವಿನ ಮುಖ ಮತ್ತು ದೇಹವು ಹಳದಿಯಾಗುವಿಕೆ.

ಉ) ತುಂಬಾ ಸುಸ್ತಾದಂತಿರುವುದು, ಸುಸ್ತಾಗಿ ಹಾಲು ಕುಡಿಯದಿರುವುದು.

ಊ) ನಿರಂತರವಾಗಿ, ವೇಗವಾಗಿ ಇಲ್ಲವೇ ಶ್ರಮದಿಂದ ಉಸಿರಾಡುವುದು. ಇಲ್ಲವೇ ಉಸಿರು ಕಟ್ಟುವಿಕೆ.

ಮೇಲ್ಕಂಡ ತೊಂದರೆಗಳಿದ್ದಾಗ ಕೂಡಲೆ ಮಗುವನ್ನು ತಜ್ಞ ವೈದ್ಯರಲ್ಲಿ ತೋರಿಸಬೇಕು. ●

(೨೩ನೇ ಪುಟದಿಂದ)

ಮರಣೋತ್ತರ ಪರೀಕ್ಷೆ

ಕಷ್ಟವಾಗುತ್ತದೆ. ಸಿಡಿಲು ಬಡಿದು ಸತ್ತ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಕುಟುಂಬಕ್ಕೆ ಸರ್ಕಾರ ಕೊಡುವ ಧನ ಪರಿಹಾರ ಪಡೆಯಲು ಈ ಪಿ.ಎಂ.ವರದಿ ಅವಶ್ಯ. ಹಲ್ಲೆ, ಕೊಲೆ ಪ್ರಕರಣಗಳಲ್ಲಿ ಪಿ.ಎಂ.ವರದಿ ಕೋರ್ಟಿನಲ್ಲಿ ನ್ಯಾಯ ದೊರಕಿಸಿಕೊಡಲು ಮುಖ್ಯಪಾತ್ರ ವಹಿಸುತ್ತದೆ. ಈ ಮೇಲಿನ ಎಲ್ಲಾ ಉದಾಹರಣೆಗಳನ್ನು ಅವಲೋಕಿಸಿದರೆ ಸಾವಿನ ನಿಜವಾದ ಕಾರಣ ತಿಳಿಯಲು ಪಿ.ಎಂ. ವರದಿಯನ್ನು ಅವಲಂಬಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.

ವಾಸ್ತವ ಸಂಗತಿ

ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಕೇಳಿಬರುವ ದೂರೆಂದರೆ ವೈದ್ಯರು ಶವಪರೀಕ್ಷೆ ಮಾಡಲು ಬಹಳ ವಿಳಂಬಿಸುತ್ತಾರೆ ಎಂದು. ಆದರೆ ವಾಸ್ತವ ಸಂಗತಿ ಬೇರೆ. ಹಲವು ಬಾರಿ ಪೊಲೀಸ್‌ರಿಂದ ವಿಳಂಬ ಆಗಿರುತ್ತದೆ, ಏಕೆಂದರೆ ಸತ್ತ ನಂತರ ಶವದ ಮಹಜರ್ ನಡೆಸಿ, ಪಂಚನಾಮ ತಯಾರಿಸಿ ನಂತರ ಶವ ಪರೀಕ್ಷೆ ಮಾಡಲು ವೈದ್ಯರಿಗೆ ಪೊಲೀಸರು ಅನುಮತಿ ಕೊಡಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಅಲ್ಲಿಯತನಕ ವೈದ್ಯರು ಶವ ತಮ್ಮ ಮುಂದೆಯೇ ಇದ್ದರೂ ಏನೂ ಮಾಡುವಂತಿಲ್ಲ. ಈ ಎಲ್ಲಾ ಕ್ರಮಗಳನ್ನು ಜರುಗಿಸಲು ಪೊಲೀಸರಿಗೆ ಕೆಲವು ತಾಸುಗಳೇ ಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ವಿಳಂಬದ ದೂರು ವೈದ್ಯರ ಮೇಲೆ ಬರುತ್ತದೆ.

ಕೆಲವು ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರ ವೈದ್ಯರಿಂದ ಶವ ಪರೀಕ್ಷೆ ಮಾಡಲು ವಿಳಂಬವಾದ ಪ್ರಸಂಗಳಿವೆ. ಹಳ್ಳಿಯ ಆಸ್ಪತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಒಬ್ಬರೇ ವೈದ್ಯರಿದ್ದರೆ, ಮೊದಲು ಅವರು ತುರ್ತಾಗಿ ಅವಶ್ಯವಿದ್ದ ಎಲ್ಲಾ ರೋಗಿಗಳನ್ನು ನೋಡಿಯಾದ ನಂತರ ಶವ ಪರೀಕ್ಷೆ ನಡೆಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ವರದಕ್ಷಿಣೆ ಸಾವು ಪ್ರಕರಣಗಳಲ್ಲಿ ಮಹಿಳಾ ವೈದ್ಯರು ಬೇಕಾಗಿರುವುದರಿಂದ ಗ್ರಾಮಾಂತರ ಪ್ರದೇಶಗಳಲ್ಲಿ, ಮಹಿಳಾ ವೈದ್ಯರನ್ನು ಪಕ್ಕದ ಆಸ್ಪತ್ರೆಯಿಂದ ಕರೆಯಿಸಬೇಕಾದ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ವಿಳಂಬವಾದ ಘಟನೆಗಳಿವೆ.

ತಪ್ಪುಕಲ್ಪನೆ

ಜನರ ಮನದಾಳದಲ್ಲಿ ತುಂಬಿರುವ ಇನ್ನೊಂದು ವಿಷಯವೆಂದರೆ ಶವಪರೀಕ್ಷೆಯಲ್ಲಿ ವೈದ್ಯರು ದೇಹದ ಅಂಗಾಗಗಳನ್ನೆಲ್ಲಾ ಕದಿಯುತ್ತಾರೆಬುಂದು. ಇದು ತಪ್ಪು ಕಲ್ಪನೆ. ವೈದ್ಯರು ಶವ ಪರೀಕ್ಷೆಯ ವೇಳೆಯಲ್ಲಿ ಶವಕ್ಕೆ ಹೆಚ್ಚು ಹಾನಿಯಾಗದಂತೆ ಎಚ್ಚರವಹಿಸುತ್ತಾರೆ. ಸಾವಿನ ನಿಜ ಕಾರಣ ತಿಳಿಯುವುದಕ್ಕಾಗಿ ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಮಾತ್ರ ಅವಶ್ಯವಿದ್ದ ಅಂಗಾಗಗಳನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿನ ಪರೀಕ್ಷೆಗಳಿಗಾಗಿ ತೆಗೆದಿಡುತ್ತಾರೆ. ಹಾಗೆ ತೆಗೆದಿಟ್ಟ ಅಂಗಾಗಗಳನ್ನು ಪಿ.ಎಂ.ವರದಿಯಲ್ಲಿ ನಮೂದಿಸಿರುತ್ತಾರೆ. ಹೀಗಿರುವಾಗ ಅಂಗಾಗಗಳನ್ನು ಕದಿಯುವ ವಿಷಯ ಕೇವಲ ಗಾಳಿಮಾತು ಅಷ್ಟೆ.

ಹೀಗೆ ಬರೆಯುತ್ತಾ ಹೋದರೆ ಈ ಶವ ಪರೀಕ್ಷೆಯ ಬೇಕು ಬೇಡಗಳಿಗೆ ಕೊನೆಯಿಲ್ಲ. ಮೇಲಿನ ವಿವರಗಳಿಂದ ಶವ ಪರೀಕ್ಷೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಇರುವ ಗಾಳಿ ಮಾತು, ಊಹಾಪೋಹಗಳು ಸುಳ್ಳೆಂಬುದು ತಿಳಿದು ಬಂದಿದೆ. ●

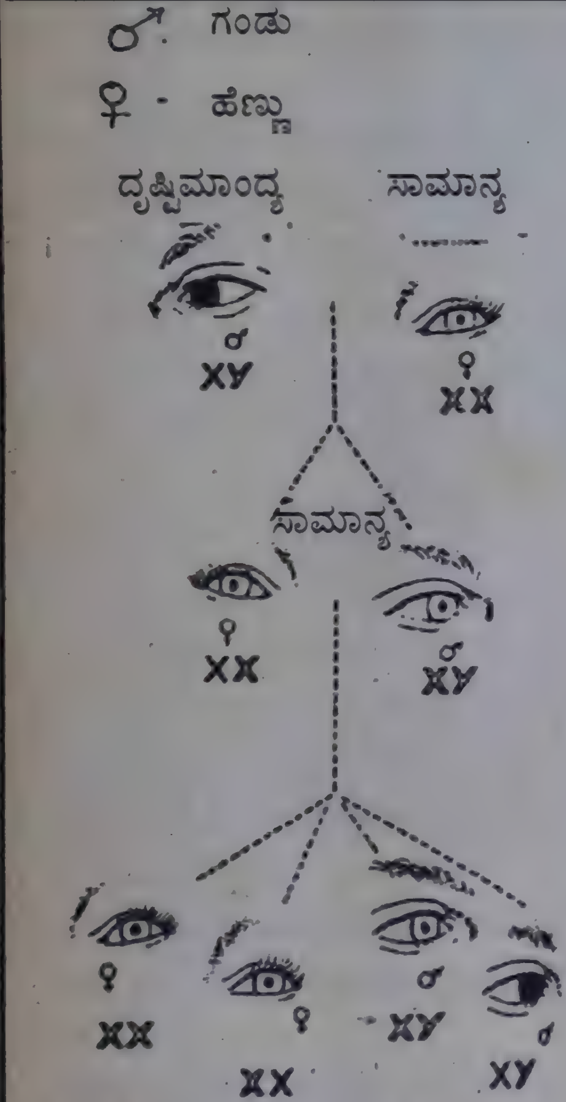


ವರ್ಣಾಂಧತೆ

♦ ಸಿ.ಡಿ.ಪಾಟೀಲ, ರಾಯಚೂರು

ಆ ಮಗುವಿನ ಮುದ್ದು ಮುಖದಲ್ಲಿಯ ಮನೋಹರವಾದ ಹೊಳೆಯುವ ಕಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಒಮ್ಮೆ ನೋಡಿದರೆ ಇನ್ನೊಮ್ಮೆ ನೋಡಬೇಕೆನಿಸುತ್ತಿತ್ತು. ಆದರೆ ಮಗುವಿಗೆ ಹಸಿರು, ಕೆಂಪು ವರ್ಣಗಳ ನಡುವಿನ ಅಂತರ ತಿಳಿಯದು. ಅಂದರೆ ಮಾನವನ ಶರೀರದ ಕಾಯಕ ಕೋಶಗಳ ನ್ಯೂಕ್ಲಿಯಸ್‌ನಲ್ಲಿ ಒಟ್ಟು ೪೬ ವರ್ಣತಂತುಗಳು (ಕ್ರೊಮೊಸೋಮುಗಳು) ಇರುತ್ತವೆ. ಅವುಗಳ ಪೈಕಿ ೪೪, ಕಾಯ ವರ್ಣತಂತುಗಳು. ಇನ್ನೆರಡು ಲಿಂಗ ವರ್ಣತಂತುಗಳು. ಹೆಣ್ಣಿನ ನ್ಯೂಕ್ಲಿಯಸ್‌ನಲ್ಲಿ ೨೨ ಜೊತೆ ಕಾಯವರ್ಣತಂತುಗಳು ಹಾಗೂ ಎರಡು X (XX) ಎಂಬ ಲಿಂಗ ವರ್ಣತಂತುಗಳು ಇರುತ್ತವೆ. ಗಂಡಿನ ನ್ಯೂಕ್ಲಿಯಸ್‌ನಲ್ಲಿ ೨೨ ಜೊತೆ ಕಾಯ ವರ್ಣತಂತುಗಳು ಹಾಗೂ ಒಂದು X ಮತ್ತು ಇನ್ನೊಂದು Y (XY) ಲಿಂಗ ವರ್ಣತಂತುಗಳಿರುತ್ತವೆ.

ಕಾಯ ವರ್ಣತಂತುಗಳಿಂದ ಮಾತ್ರ, ತಂದೆ-ತಾಯಿ, ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಗುಣಗಳನ್ನು ವರ್ಗಾಯಿಸುತ್ತಾರೆ ಎಂದು ನಂಬಲಾಗಿತ್ತು. ಆದರೆ ಲಿಂಗ ವರ್ಣತಂತುಗಳಿಂದಲೂ ಗುಣಗಳು ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಹೋಗುತ್ತವೆ. ಮಾನವನಲ್ಲಿ ಸುಮಾರು ೬೦ರಷ್ಟು ಲಿಂಗಯೋಜಿತ ಗುಣಗಳಿವೆ ಎಂದು ಗೊತ್ತಾಗಿದೆ. ಎಲ್ಲ ಗುಣಗಳು ವಂಶವಾಹಿಗಳ ರೂಪದಲ್ಲಿ ವರ್ಗಾವಣೆಯಾಗುತ್ತವೆ. ವಂಶವಾಹಿಗಳು ವರ್ಣತಂತುಗಳಲ್ಲಿರುತ್ತವೆ. ಲಿಂಗ ವರ್ಣತಂತುಗಳ ಮೇಲಿರುವ ವಂಶವಾಹಿಗಳು ಕಾಯಿಲೆಗಳಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗಿವೆ.



(ಚಿತ್ರ - ೧)

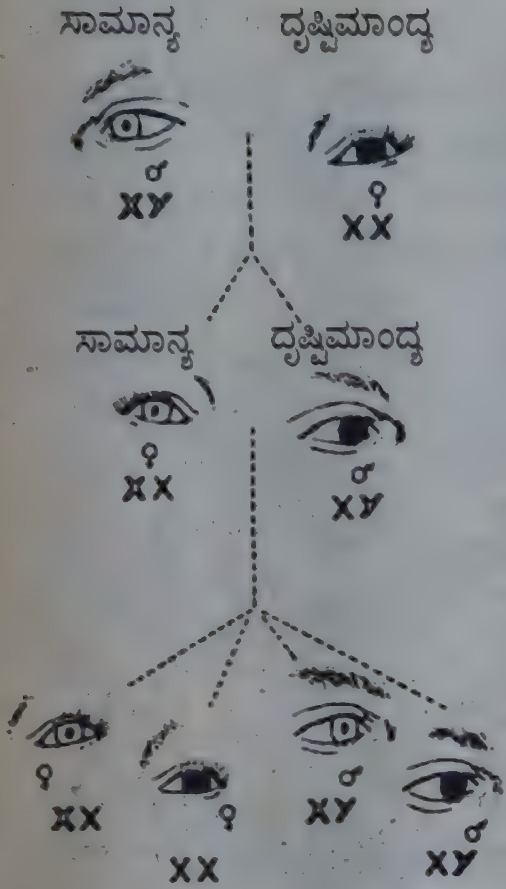
ಮಾನವನ ಕಣ್ಣಿನಲ್ಲಿ ವರ್ಣಪಟಲ ಇದೆ. ಇದು ಕಣ್ಣುಗುಡ್ಡೆಯ ಹಿಂಭಾಗದಲ್ಲಿರುವ ಪ್ರಕಾಶ ಸಂವೇದಿಯಾದ ಪೊರೆ. ವರ್ಣಪಟಲದಲ್ಲಿ ವರ್ಣಗಳನ್ನು ಗ್ರಹಿಸುವ ಕೋಶಗಳಿವೆ. ಅವು ವಿವಿಧ ವರ್ಣಗಳನ್ನು ಬೇರ್ಪಡಿಸಿ ಮಿದುಳಿಗೆ ಕಳಿಸುತ್ತವೆ. ಈ ವರ್ಣಗಳನ್ನು ಗ್ರಹಿಸುವ ವರ್ಣಪಟಲದ ಕೋಶಗಳು X-ವರ್ಣತಂತುಗಳ ಮೇಲಿರುವ ಕೆಲವು ಪ್ರಭಾವರಹಿತ ವಂಶವಾಹಿಗಳಿಂದ ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾಗುತ್ತವೆ ಮತ್ತು ನಿಯಂತ್ರಿಸಲ್ಪಡುತ್ತವೆ. ಇಂಥ ವಂಶವಾಹಿಗಳಿರುವ ಮಾನವನಿಗೆ ಕೆಂಪು ಮತ್ತು ಹಸಿರು ಬಣ್ಣಗಳ ನಡುವಿನ ಅಂತರ ತಿಳಿಯುವುದಿಲ್ಲ. ಅಂಥವರಿಗೆ '' ವರ್ಣದೃಷ್ಟಿ ಮಾಂದ್ಯರು '' ಅಥವಾ ಕೆಂಪು-ಹಸಿರು ವರ್ಣಗಳ ದೃಷ್ಟಿ ಮಾಂದ್ಯದಿಂದ ಬಳಲುವವರು ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಇದೊಂದು ಕಾಯಿಲೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಡಾಟನ್ ಕಾಯಿಲೆ ಎಂದೂ ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ. ಹೆಂಗಸರು ಹಾಗೂ ಗಂಡಸರು ಈ ಕಾಯಿಲೆಗೆ ತುತ್ತಾಗಬಹುದು.

ಸ್ತ್ರೀಯರ XX ವರ್ಣತಂತುಗಳಲ್ಲಿ ಎರಡು ಪ್ರಭಾವರಹಿತ ವಂಶವಾಹಿಗಳಿದ್ದರೆ (ಎರಡು ವಾಹಕ ವರ್ಣತಂತುಗಳಿದ್ದರೆ) ಈ ಕಾಯಿಲೆಯ ಲಕ್ಷಣವು ಪ್ರಕಟವಾಗುತ್ತದೆ. ಪುರುಷರ ' Y' ವರ್ಣತಂತುವಿನಲ್ಲಿ ಈ ಕಾಯಿಲೆಗೆ ಕಾರಣವಾದ ವಂಶವಾಹಿ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಆದ್ದರಿಂದ ಅವರಲ್ಲಿರುವ X- ವರ್ಣತಂತುವಿನಲ್ಲಿ ವರ್ಣದೃಷ್ಟಿ ಮಾಂದ್ಯ ಕಾಯಿಲೆಗೆ ಕಾರಣವಾದ ಒಂದು ವಂಶವಾಹಿ ಇದ್ದರೆ ಸಾಕು (ಒಂದು ವಾಹಕ- X- ವರ್ಣತಂತು) ಅವರಲ್ಲಿ ಈ ಕಾಯಿಲೆ ಪ್ರಕಟವಾಗುತ್ತದೆ.

ಈ ಕಾಯಿಲೆಯು ತಂದೆ-ತಾಯಿಯಂದಿರಿಂದ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ರವಾನೆಯಾಗುವ ಬಗೆ ಬಹಳ ವಿಚಿತ್ರ. ಈ ಮರ್ಮ ತಿಳಿಯಲು ಎರಡು ಉದಾಹರಣೆಗಳನ್ನು ನೋಡೋಣ.

೧) ವರ್ಣದೃಷ್ಟಿ ಮಾಂದ್ಯ ಗಂಡು ಹಾಗೂ ಸಾಮಾನ್ಯ ದೃಷ್ಟಿವುಳ್ಳ ಹೆಣ್ಣಿನ ನಡುವೆ ಮದುವೆ :

ವರ್ಣದೃಷ್ಟಿ ಮಾಂದ್ಯವುಳ್ಳ ಗಂಡು ಹಾಗೂ ಸಾಮಾನ್ಯ ದೃಷ್ಟಿಯುಳ್ಳ ಹೆಣ್ಣಿನ ನಡುವೆ ಮದುವೆ



(ಚಿತ್ರ - ೨)

ಯಾಗಿ, ಮಕ್ಕಳಾದರೆ ಅವರಿಗೆ ಜನಿಸುವ ಪ್ರಥಮ ಸಂತಾನದ ಹೆಣ್ಣು ಹಾಗೂ ಗಂಡು ಮಕ್ಕಳು ಸಾಮಾನ್ಯ ದೃಷ್ಟಿವುಳ್ಳವರಾಗಿರುತ್ತಾರೆ. (ಚಿತ್ರ-೧). ಯಾಕೆಂದರೆ ಸಾಮಾನ್ಯ ದೃಷ್ಟಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ವಂಶವಾಹಿಯು, ವರ್ಣಾಂಧತ್ವಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ವಂಶವಾಹಿಯ ಮೇಲೆ ಪ್ರಭಾವ ವುಳ್ಳದ್ದಾಗಿದೆ. ಪ್ರಥಮ ಸಂತಾನದ ಸಾಮಾನ್ಯ ದೃಷ್ಟಿವುಳ್ಳ ಹೆಣ್ಣು (ವಾಹಕ ಹೆಣ್ಣು) ಹಾಗೂ ಸಾಮಾನ್ಯ ದೃಷ್ಟಿವುಳ್ಳ ಗಂಡುಗಳ ನಡುವೆಯಾದರೆ, ದ್ವಿತೀಯ ಸಂತಾನದಲ್ಲಿ ಸಾಮಾನ್ಯ ದೃಷ್ಟಿವುಳ್ಳ ಇಬ್ಬರು ಹೆಣ್ಣು ಮಕ್ಕಳು, ಸಾಮಾನ್ಯ ದೃಷ್ಟಿವುಳ್ಳ ಒಬ್ಬ ಗಂಡು ಮಗ ಹಾಗೂ ವರ್ಣದೃಷ್ಟಿ ಮಾಂದ್ಯವುಳ್ಳ ಒಬ್ಬ ಗಂಡು ಮಗುವಿನ (೩:೧ ಅನುಪಾತ) ಜನನವಾಗುತ್ತದೆ. (ಚಿತ್ರ-೧). ಅಂದರೆ ಸಾಮಾನ್ಯ ದೃಷ್ಟಿವುಳ್ಳವರ ಹಾಗೂ ವರ್ಣದೃಷ್ಟಿಮಾಂದ್ಯರ ಅನುಪಾತ- ೩:೧

೨) ಸಾಮಾನ್ಯ ದೃಷ್ಟಿವುಳ್ಳ ಗಂಡು ಹಾಗೂ ವರ್ಣದೃಷ್ಟಿಮಾಂದ್ಯ ಹೆಣ್ಣಿನ ನಡುವೆ ಮದುವೆ ಸಂಭವಿಸಿದರೆ :

ಸಾಮಾನ್ಯ ದೃಷ್ಟಿವುಳ್ಳ ಗಂಡು ಹಾಗೂ ವರ್ಣ ದೃಷ್ಟಿ ಮಾಂದ್ಯವುಳ್ಳ ಹೆಣ್ಣಿನ ನಡುವೆ ಮದುವೆ ಏರ್ಪಟ್ಟು ಮಕ್ಕಳಾದರೆ ಅವರಿಗೆ ಜನಿಸುವ ಪ್ರಥಮ ಸಂತಾನದ ಎಲ್ಲ ಗಂಡು ಮಕ್ಕಳು ವರ್ಣ ದೃಷ್ಟಿ ಮಾಂದ್ಯವುಳ್ಳವರಾಗಿ ಹಾಗೂ ಎಲ್ಲ ಹೆಣ್ಣು ಮಕ್ಕಳು ಸಾಮಾನ್ಯ ದೃಷ್ಟಿವುಳ್ಳವರಾಗಿ ಜನಿಸುತ್ತಾರೆ. (ಚಿತ್ರ-೨). ಯಾಕೆಂದರೆ ಗಂಡು ಮಗು, ವರ್ಣದೃಷ್ಟಿ ಮಾಂದ್ಯವುಳ್ಳ ತಾಯಿಯ X- ವರ್ಣ ತಂತುವಿನಿಂದ X-ಸಂಬಂಧಿತ ಪ್ರಭಾವರಹಿತ ವಂಶ ವಾಹಿಯನ್ನು (ವಾಹಕ X- ವರ್ಣತಂತುವನ್ನು) ಪಡೆಯುತ್ತಾನೆ. ಹೀಗಾಗಿ ಆತ ವರ್ಣ ದೃಷ್ಟಿ ಮಾಂದ್ಯವುಳ್ಳವನಾಗಿ ಜನಿಸುತ್ತಾನೆ. ಮಗಳು ಒಂದು X-ಸಂಬಂಧಿತ ಪ್ರಭಾವೀ ವಂಶವಾಹಿಯನ್ನು ತಂದೆಯಿಂದ ಹಾಗೂ ಇನ್ನೊಂದು X-ಸಂಬಂಧಿ ಪ್ರಭಾವರಹಿತ ವಂಶವಾಹಿಯನ್ನು (ವಾಹಕ-X-ವರ್ಣತಂತುವನ್ನು) ತಾಯಿಯಿಂದ ಪಡೆದು, ವರ್ಣದೃಷ್ಟಿದೋಷ ರಹಿತವಾಗಿ ಜನಿಸುತ್ತಾಳೆ (ಚಿತ್ರ-೨).

ಪ್ರಥಮ ಸಂತಾನದ ಹೆಣ್ಣು ಹಾಗೂ ಗಂಡುಗಳಿಂದ ಸಂತಾನ ಹುಟ್ಟಿದಲ್ಲಿ (ದ್ವಿತೀಯ ಸಂತಾನ), ಒಂದು ಗಂಡು ಹಾಗೂ ಒಂದು ಹೆಣ್ಣು ಮಗು ವರ್ಣದೃಷ್ಟಿ ಮಾಂದ್ಯರಾಗಿ, ಉಳಿದಿಬ್ಬರು (ಒಂದು ಗಂಡು ಮತ್ತು ಒಂದು ಹೆಣ್ಣು ಮಗು) ಸಾಮಾನ್ಯ ದೃಷ್ಟಿವುಳ್ಳವರಾಗಿ ಜನಿಸುತ್ತಾರೆ. (ಚಿತ್ರ -೨).

ಅಂದರೆ ಈ ಕಾಯಿಲೆಯು ತಂದೆಯಿಂದ ಮಗಳಿಗೆ ಹಾಗೂ ತಾಯಿಯಿಂದ ಮಗನಿಗೆ ರವಾನೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಕಾಯಿಲೆಯು ಗಂಡು ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚುಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ. ಅಮೇರಿಕದಲ್ಲಿ ಶೇಕಡಾ ೮ ರಷ್ಟು ಗಂಡು ಮಕ್ಕಳು ಹಾಗೂ ಶೇಕಡಾ ೦.೫ರಷ್ಟು ಹೆಣ್ಣು ಮಕ್ಕಳು ಈ ಕಾಯಿಲೆಯಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ತಂದೆ ತನ್ನ X- ವರ್ಣ ತಂತುವನ್ನು ತನ್ನ ಮಗಳಿಗೆ ಮಾತ್ರ ಕೊಡುತ್ತಾನೆ ಹಾಗೂ ತಾಯಿಯು ತನ್ನ ಒಂದು X- ವರ್ಣ ತಂತುವನ್ನು ಮಗನಿಗೆ ಇನ್ನೊಂದನ್ನು ಮಗಳಿಗೆ ಕೊಡುವುದರಿಂದ ಗಂಡು ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಈ ಕಾಯಿಲೆಯು ಸಾಮಾನ್ಯ. ●

(೧೩ನೇ ಪುಟದಿಂದ)

ಯೋಗ ಮಂಥನ

ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಅಂದರೆ ಸಾಧಕನು ತನ್ನ ಮಲಮೂತ್ರ ಕೋಶಗಳನ್ನು ಬರಿದು ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು ಹಾಗೂ ಸ್ನಾನ ವನ್ನು ಕೂಡ ಮಾಡಬೇಕು. ಅಲ್ಲದೆ ಮನಸ್ಸು ಕೂಡಾ ಪ್ರಶಾಂತವಾಗಿರಿಸಿಕೊಂಡು ಚಿತ್ತವನ್ನು ಸಾಧನೆಗೆ ಕೇಂದ್ರೀಕೃತವಾಗಿಸಬೇಕು.

ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಯೋಗಾಸನ, ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ, ಮಾಡುವಾಗ ಸೂಚನೆಗೆ ತಕ್ಕಂತೆ ದೇಹದ ಯಾವುದೇ ಅಂಗಗಳನ್ನು ಬಿಗಿ ಹಿಡಿಯಬಾರದು. ಸಾಧಕನು ದೇಹದ ಚಲನೆಯನ್ನು ಸರಳವಾಗಿ, ನಿಧಾನವಾಗಿ ತನ್ನ ಸಾಮರ್ಥ್ಯಕ್ಕೆ ತಕ್ಕಂತೆ ಆಸನಗಳನ್ನು ಮಾಡಬೇಕು. ದೇಹಕ್ಕೆ ದಣಿವಾದಾಗ ಸಾಧನೆಯ ಕೊನೆಗೆ ಸುಖಾಸನ, ಮಕರಾಸನ ಅಥವಾ ಶವಾಸನಗಳಲ್ಲಿ ಸಾಧಕನಿಗೆ ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಅವಶ್ಯಕ.

ಪುರುಷರು ಎಲ್ಲ ಕಾಲ ಋತುಮಾನಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಯೋಗ ಸಾಧನೆ ಮಾಡಬಹುದು. ಆದರೆ ಸ್ತ್ರೀಯರು ಮಾಸಿಕ ದಿನಗಳು ಪ್ರಾರಂಭವಾದಾಗ ಮತ್ತು ಗರ್ಭಿಣಿಯಾದಾಗ ಆಸನಗಳನ್ನು ಮಾಡಬಾರದು. ಆದರೂ ಸ್ತ್ರೀಯರು ಗರ್ಭಿಣಿ ಯರಿದ್ದಾಗ ಕೂಡಾ ಯೋಗ ಶಿಕ್ಷಕರ ಮಾರ್ಗ ದರ್ಶನದಲ್ಲಿ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ, ಧ್ಯಾನ ಇತ್ಯಾದಿ ಮಾಡಬಹುದು. ಅವರಿಗೆ ಹೆರಿಗೆಯಾಗಿ ಮೂರು, ನಾಲ್ಕು ತಿಂಗಳ ನಂತರ ಪ್ರತಿನಿತ್ಯ ಯೋಗಸಾಧನೆ ಪ್ರಾರಂಭಿಸಬಹುದು.

ಯೋಗಸಾಧನೆಗಳನ್ನು ಕ್ರಮಬದ್ಧವಾಗಿ, ನಿಧಾನವಾಗಿ ಮಾಡಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಪ್ರಾರಂಭಿಕ ಸಾಧಕರು ಮೊದಲಿಗೆ ಸರಳ, ಸಾಮಾನ್ಯ ಆಸನಗಳನ್ನು ಕಲಿತು ನಂತರ ಕಠಿಣ ಹಾಗೂ ಮುಂದುವರೆದ ಆಸನಗಳ ಅಭ್ಯಾಸಕ್ಕೆ ತೊಡಗಬೇಕು. ಯೋಗಸಾಧನೆಗಳ ಕ್ರಮದಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ಮಾಡುವ ತಂತ್ರದಲ್ಲಿ ಏನಾದರೂ ವ್ಯತ್ಯಾಸ ಕಂಡರೆ ಅಥವಾ ತಪ್ಪಾಗಿ ಮಾಡಿದರೆ ದೇಹಕ್ಕೆ ಅಪಾಯ ಖಂಡಿತ. ಹಾಗೂ ದೇಹದಲ್ಲಿ ದಣಿವು ಮತ್ತು ಬಳಲಿಕೆ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುವವು.

ಸಾಧಕನ ಸಾಮಾನ್ಯ ಆರೋಗ್ಯ ಕೆಟ್ಟಾಗ ಅವನು ಯೋಗಸಾಧನಗಳನ್ನು ಮುಂದುವರೆಸಬಾರದು. ಅವನು ಆರಾಮದ ನಂತರ ಯೋಗಾಸನಗಳನ್ನು ಮಾಡಬಹುದು. ಗಂಭೀರವಾದ ರೋಗಗಳಾದ ಹೆಚ್ಚಿನ ರಕ್ತದ ಒತ್ತಡ, ಸಕ್ಕರ ರೋಗ, ಅಸ್ತಮಾ, ಹೃದಯ ಬಲಹೀನತೆ ಇತ್ಯಾದಿ ರೋಗಗಳಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿರುವವರು ಯೋಗ್ಯ ಯೋಗ ಚಿಕಿತ್ಸಕನ ಹಾಗೂ ವೈದ್ಯರ ಸಲಹೆಯನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಯೋಗಸಾಧನೆಗಳನ್ನು ಮಾಡಬೇಕು.

ಈ ಸಾಮಾನ್ಯ ನಿಯಮಗಳ ಮತ್ತು ಮುನ್ನೆಚ್ಚರಿಕೆ ಕ್ರಮಗಳ ಅನುಕರಣೆಯಿಂದ ಆರೋಗ್ಯದ ಭಾಗ್ಯ ಬಂದೀತು. ಅಕ್ರಮ ಮತ್ತು ತಪ್ಪಾದ ಸಾಧನೆಗಳಿಂದ ಸಾಧಕನ ದೇಹಕ್ಕೆ ಮತ್ತು ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಅಪಾಯ ಖಂಡಿತ. ●

ಒಂದು ಸಾರಿ ಸಾಹುಕಾರ್ ಶ್ರೀಕಂಠಪ್ಪ ಖಾಯಿಲೆ ಬಿದ್ದರು. ಡಾಕ್ಟ್ರಿಗೆ ಹೇಳಿ ಕಳಿಸಿದರು, ಡಾಕ್ಟ್ರು ಬಂದು, ಔಪಚಾರಿಕವಾಗಿ ''ಏನಾಗ್ತಾ ಇದೆ ನಿಮಗೆ ?'' ಎಂದು ಕೇಳಿದರು.

''ಅದನ್ನ ಕಂಡು ಹಿಡಿಯೋಕ್ಕೇ ನಿಮ್ಮನ್ನ ಇಲ್ಲಿಗೆ ಕರೆಸಿದ್ದು'', ಅಂದ ಶ್ರೀಕಂಠಪ್ಪ, ಶ್ರೀಮಂತಿಕೆಯ ದರ್ಪದಿಂದ. ಶ್ರೀಕಂಠಪ್ಪನ ಪ್ರಕಾರ, ತನಗೆ ಏನಾಗಿದೇಂತ ಕಂಡುಹಿಡಿಯೋಕ್ಕೇ ಡಾಕ್ಟ್ರಿಗೆ ದುಡ್ಡು ಕೊಡುವಾಗ ತಾನೇಕೆ ಅದನ್ನ ವಿವರಿಸಬೇಕು ? ಅನ್ನೋದು ಒಂದು, ಬೇರೆಯವರನ್ನ ಕರೆಸಿದಾಗ ಅವರಿಂದ ತನ್ನ ಹಣಕ್ಕೆ ಸಂಪೂರ್ಣ ಲಾಭವನ್ನು ಪಡೆಯಬೇಕು ಅನ್ನೋದು ಇನ್ನೊಂದು ಉದ್ದೇಶ. ಈ ಎರಡರಿಂದಲೇ, ಅವರು ಅಪಾರವಾದ ಆಸ್ತಿಯನ್ನು ಸಂಪಾದಿಸಿದ್ದು.

''ಏನಾಗಿದೇಂತ ತಿಳಕೊಳ್ಳೋದೇ ನಿಮ್ಮ ಕೆಲಸ ಅಲ್ವಾ?''

ಡಾಕ್ಟ್ರು ಕೆಳಗಿಡ್ತಾ ಇದ್ದ ಚೀಲವನ್ನು ಕೈಗೆತ್ತಿಕೊಂಡು ಹೇಳಿದರು; ''ನೀವು ಸರಿಯಾದ ಡಾಕ್ಟ್ರನ್ನ ಕರೆಸಿಲ್ಲ. ನೀವು ಮಗು ಅಲ್ಲ. ಹೀಗಾಗಿ ನಿಮ್ಮ ಸಹಾಯವಿಲ್ಲದೆ ನಿಮಗೆ ಏನಾಗಿದೇಂತ ಕಂಡುಹಿಡಿಯೋದು ಪಶುವೈದ್ಯರ ಕೆಲಸ. ಅವರನ್ನೇ ಇಲ್ಲಿಗೆ ಕಳಿಸ್ತೀನಿ'' ಎಂದರು.

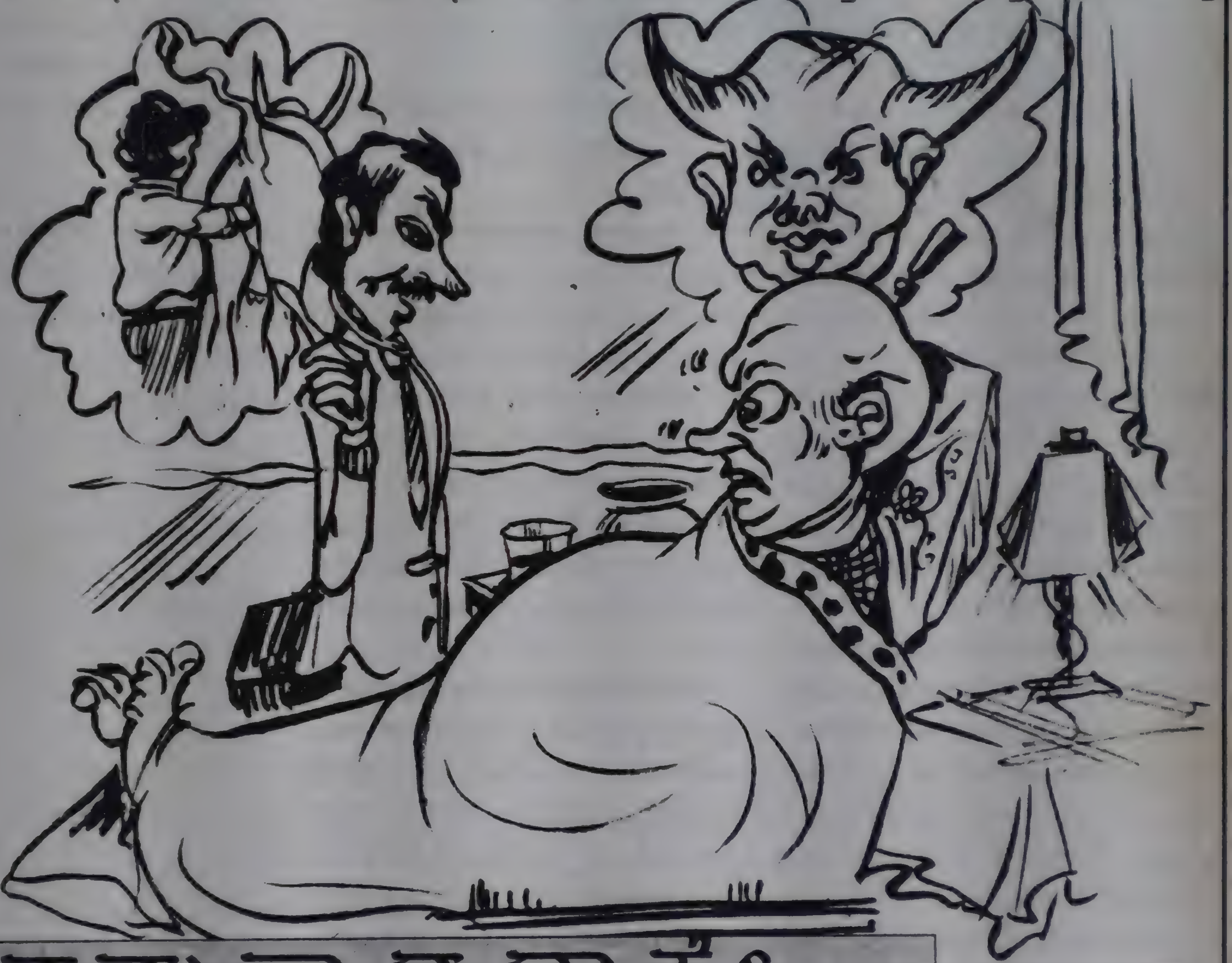
ಆ ಡಾಕ್ಟ್ರ ವರ್ತನೆ ಅನುಚಿತ ಅಂತ ನಿಮಗೆ ಅನ್ನಿಸಬಹುದು . ಆದರೆ ಡಾಕ್ಟ್ರ ಮಾತಿನಲ್ಲಿ ಗಮನಿಸಬೇಕಾದ ಸತ್ಯಾಂಶ ಅಡಗಿದೆ. ಈ ಕಥೆಯನ್ನು ಸ್ವಾರಸ್ಯಕರವಾಗಿ ಹೇಳಿರುವವರು ಪ್ರಖ್ಯಾತ ಶಸ್ತ್ರವೈದ್ಯ ಜಾರ್ಜ್ ಸಾವ, ಈ ಕೆಳಗಿನ ಕಥೆಯಿಂದ ಜಾರ್ಜ್ ಸಾವ ಎರಡು ವಿಷಯಗಳನ್ನು ವಿಶದಪಡಿಸುತ್ತಾರೆ. ಒಂದು, ವೈದ್ಯ ವೃತ್ತಿಯನ್ನು ತೃಣವೆಂದು ಭಾವಿಸಿ, ಅವಹೇಳನ ಮಾಡಬಾರದು ಎನ್ನುವುದು. ಎರಡು, ರೋಗಿಯ ಸಂಪೂರ್ಣ ಸಹಕಾರವಿಲ್ಲದೆ ವೈದ್ಯನ ಕೆಲಸ ಸರಿಯಾಗಿ ಆಗದು ಎನ್ನುವುದು.

ಒಮ್ಮೆ, ಸುಮಾರು ೨೦ ವರ್ಷಗಳ ಹಿಂದೆ ಅಶ್ವತ್ಥಯ್ಯ ತನ್ನ ಮೊಮ್ಮಗನನ್ನು ಡಾ|| ಪಾಂಡುರಂಗಯ್ಯನವರ ಬಳಿಗೆ ಕರಕೊಂಡು ಹೋದರು, ಜೊತೆಗೆ ಮಗುವಿನ ಅಮ್ಮನೂ ಹೋಗಿದ್ದಳು.

''ಶಶಿ ಹೊಟ್ಟೆನೋವು ಅಂತಿದ್ದಾನೆ ಡಾಕ್ಟ್ರೇ ನಿನ್ನೆಯಿಂದ ಏನೂ ತಿಂದಿಲ್ಲ, ಏನು ತಿಂದರೂ ವಾಂತಿ ಆಗುತ್ತೆ. ದೃಷ್ಟಿ ಕೂಡ ತೆಗೆದು ಹಾಕಿದೆ.'' ಅಂತ ವಿವರಿಸಿದಳು ಶಶಿಯ ಅಮ್ಮ.

ಡಾ|| ಪಾಂಡುರಂಗಯ್ಯ, ಶಶಿಯನ್ನು ತಮ್ಮ ತೊಡೆಯ ಮೇಲೆ ಕೂರಿಸಿಕೊಂಡು, ಹೊಟ್ಟೆಯನ್ನು ಮುಟ್ಟಿ ನೋಡುತ್ತಾ, ''ಇಲ್ಲಿ ನೋವಾಗ್ತಾ ಇದೆಯಾ? ಇಲ್ಲಿ ನೋವುತ್ತಾ? ಏನು ತಿಂದೆ? ಐಸ್‌ಕ್ರೀಂ ತಿಂದ್ಯಾ? ಎಲ್ಲಿ ತಿಂದೆ? ಬಸ್‌ಸ್ಟ್ಯಾಂಡಿನಲ್ಲಾ? ಅಶ್ವತ್ಥಯ್ಯ ನೀವು ಮೊಮ್ಮಗನನ್ನು ಯಾವುದಾದರೂ ಊರಿಗೆ ಕರೆದುಕೊಂಡು ಹೋಗಿದ್ರಾ? ಎಷ್ಟು ದೂರ ನಿಮ್ಮೂರು? ಜಾತ್ರೆ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಆಯ್ತಾ? ದೇವಸ್ಥಾನದ ಊಟ ಹಿಡಿಸ್ತಾ?'' ಅಂತ ಕೇಳ್ತಾ ಇದ್ರು. ಮಾತಾಡ್ತಾ ಮಾತಾಡ್ತಾ, ಮಗುವಿನ ನಾಡಿ ಪರೀಕ್ಷೆ ಮಾಡಿದರು. ನಾಲಿಗೆಯನ್ನು ಗಮನಿಸಿದರು. ಸ್ಟೆತಾಸ್ಕೋಪನ್ನು ಕಿವಿಗೆ ಸಿಕ್ಕಿಸಿಕೊಂಡು ಹೃದಯವನ್ನು ತಡವಿದರು.

ಶಶಿಯ ಅಮ್ಮನಿಗೆ ಅನ್ನಿಸ್ತಾ ಇತ್ತು 'ಈ ಡಾಕ್ಟ್ರಿಗೆ ಮಾಡೋಕ್ಕೆ ಕೆಲಸ ಇಲ್ವಾ? ಅಂತ.' ನಮ್ಮೂರು ಎಷ್ಟು ದೂರದಲ್ಲಿದ್ರೆ, ಇವರಿಗೇನು?



ನಮಸ್ಕಾರ ಡಾಕ್ಟ್ರೇ

♦ ಸಂಪಟೂರು ವಿಶ್ವನಾಥ್

ನಾವು ಮನೆಯಲ್ಲಾದ್ರೂ ತಿನ್ತೀವಿ, ದೇವಸ್ಥಾನದಲ್ಲಾದ್ರೂ ತಿನ್ತೀವಿ, ಪ್ರೀತಿಯಿಂದ ಐಸ್‌ಕ್ರೀಂ ಕೊಡಿಸಿದರೇನು ತಪ್ಪು? ಅಂತ.

ಡಾ॥ ಪಾಂಡುರಂಗಯ್ಯ ಪ್ರಶ್ನಾವಳಿಯ ಮೂಲಕ ಮಗುವಿನ ವಾಂತಿಗೆ ಕಾರಣವನ್ನು ಹುಡುಕಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸ್ತಾ ಇದ್ರು. ಅವರಿಗೆ ಅನ್ನಿಸಿತ್ತು, ವಾಂತಿಗೆ ಕಾರಣ ಆಹಾರ ಮತ್ತು ನೀರಿನ ಬದಲಾವಣೆ, ಯಾವುದೋ 'ಗ್ಯಾಸ್ಟ್ರೋ ಇಂಟಸ್ಟೈನಲ್' ಸಮಸ್ಯೆ ಅಂತ.

ಡಾಕ್ಟುಗಳು ಏನೇ ಪ್ರಶ್ನೆ ಕೇಳಿದರೂ, ಅದು ರೋಗ ಚಿಹ್ನೆಗಳನ್ನು ಗುರುತಿಸಲು ಎಂದು ಬುದ್ಧಿವಂತ ರೋಗಿಗಳು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಕೆಲವು ಸಾರಿ ನೇರವಾದ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳಿಂದ ಅವರು ಬಯಸುವ ಉತ್ತರ ದೊರಕದಿರುವುದರಿಂದ ಹಾಸ್ಯ ರೂಪದ ಮಾತುಕತೆ ಅಗತ್ಯವಾಗುತ್ತೆ.

ರೋಗಿಯಾದವನು ಗಮನಿಸಬೇಕಾದ ಮತ್ತೊಂದು ವಿಷಯವೆಂದರೆ, ರೋಗಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ್ದಷ್ಟನ್ನು ಮಾತ್ರ ಹೇಳಿ, ವೈದ್ಯರ ಕಾಲವನ್ನು ವ್ಯರ್ಥಮಾಡದೆ, ಇನ್ನೊಬ್ಬರ ಸೇವೆಗೆ ಅವಕಾಶ ಮಾಡಿಕೊಡುವಂತೆ, ಜಾಗ ಖಾಲಿ ಮಾಡಬೇಕು. 'ಹೇಗೂ ಬಂದಿದ್ದೀವಲ್ಲಾ ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ಹೇಳಿಕೊಳ್ಳೋಣ' ಎಂದೋ, ಹೇಗೂ ಅವರು ಕೇಳಿದಷ್ಟು ಫೀಸು ಕೊಡ್ತೀವಲ್ಲಾ, ನಮ್ಮ ತಾಪತ್ರಯಗಳನ್ನೂ ಹೇಳಿ ಕೊಳ್ಳೋಣ ಎಂದೋ, ಇದ್ದದ್ದು, ಇಲ್ಲದ್ದು ಎಲ್ಲಾ ಹೇಳಿಕೊಂಡು ಸ್ನೇಹ ಕುದುರಿಸಿ ಕೊಳ್ಳೋಣವೆಂದು ಅಂದುಕೊಳ್ಳಬಾರದು.

'ನಿರೀಕ್ಷಣಾ ಕೊಠಡಿಯಲ್ಲಿ ಕುಳಿತಿರುವ ರೋಗಿಗಳು, ಅದರಲ್ಲೂ ಹೆಂಗಸರು, ದಯವಿಟ್ಟು ಒಬ್ಬರೊಂದಿಗೊಬ್ಬರು ವಿಚಾರ ವಿನಿಮಯ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಡಿ.' ಈ ವಾಕ್ಯ ನಗೆಹನಿಯಂತಿದೆ ನಿಜ. ಆದರೆ ಮನನಯೋಗ್ಯ ಮಾತಿದು. ಅನೇಕ ಸಾರಿ ರೋಗಿಗಳು, ಡಾಕ್ಟ ಗಮನ ಸೆಳೆಯಲೆಂದೋ ಅಥವಾ ಅನುಕಂಪ ಬಯಸಿಯೋ ಇಲ್ಲದ ಚಿಹ್ನೆಗಳನ್ನು, ಲಕ್ಷಣಗಳನ್ನು ವೈದ್ಯರಿಗೆ ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ಆಗ ಅವರು ರೋಗವನ್ನು ಗುರ್ತಿಸುವುದಾದರೂ ಹೇಗೆ? ಔಷಧಿಯನ್ನು ಕೊಡುವುದಾದರೂ ಹೇಗೆ? ದುರ್ಬಲ ಮನಸ್ಸಿನ ರೋಗಿಗಳಿಗೆ ತಮಗಾಗಿರುವುದಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚಿಗೆ ಹೇಳಿಕೊಳ್ಳುವುದೇ ಒಂದು ರೀತಿಯ ಖುಷಿ.

ಬಹಳ ವರ್ಷಗಳ ಹಿಂದೆ ಶಿವಮೊಗ್ಗದ ಬಳಿಯ ಊರೊಂದರಲ್ಲಿ, ಒಬ್ಬ ಡಾಕ್ಟು, ರೋಗಿಯೊಬ್ಬನಿಗೆ ಒಂದು ಚೀಟಿಯ ಮೇಲೆ ಒಂದು ಔಷಧಿಯನ್ನು ಬರೆದುಕೊಟ್ಟು, ''ಇದನ್ನು ನಾಲ್ಕು ಗಂಟೆಗೊಂದು ಸಾರಿ, ನಾಲ್ಕು ಸಾರಿ ತೆಗೆದುಕೋ. ನಾಳೆ ಸಾಯಂಕಾಲ ಬಂದು, ಹೇಗಿದೇಂತ ಹೇಳು'' ಅಂದರು.

ರೋಗಿ ಮಾರನೆಯ ದಿನ ಸಂಜೆ ಬಂದು ''ಡಾಕ್ಟ್ರೇ ಅರ್ಧಕ್ಕರ್ಧ ವಾಸಿಯಾಗಿದೆ, ಎಂಥಾ ಅದ್ಭುತವಾದ ಔಷಧಿ ಕೊಟ್ರಿ'' ಅಂದ. ಡಾಕ್ಟ್ರಿಗೆ ಆಶ್ಚರ್ಯವೋ ಆಶ್ಚರ್ಯ. ಇವನಿಗಾಗಿದ್ದ ಸೋಂಕು ನಿವಾರಣೆಯಾಗಲು ಕನಿಷ್ಠ ಮೂರು ದಿನವಾದರೂ ಬೇಕು, ಒಂದೇ ದಿನದಲ್ಲಿ ಇಷ್ಟು ಲವಲವಿಕೆಯಿಂದಿದ್ದಾನಲ್ಲಾ, ಹೇಗೆ? ಅನ್ನಿಸಿತು.

''ಎಲ್ಲಿ ನೆನ್ನೆ ಕೊಟ್ಟಿದ್ನಲ್ಲಾ ಆ ಚೀಟಿ ತೋರಿಸು.''

''ಚೀಟಿ ಇಲ್ಲ.''

''ಅಂಗಡಿಯವನೇ ತೊಗೊಂಡು ಬಿಟ್ನಾ?''

''ಅಂಗಡೀಗೆ ನಾನೆಲ್ಲಿ ಹೋದೆ?''

''ಮತ್ತೆ?''

''ನೇರವಾಗಿ ಮನೆಗೆ ಹೋದೆ, ಚೀಟಿಯನ್ನು ನಾಲ್ಕು ಸಮಭಾಗವಾಗಿ ಹರಿದೆ, ನಾಲ್ಕು ಘಂಟೆಗೊಂದು ಸಾರಿ ಒಂದೊಂದು ಚೂರನ್ನು ಉಂಡೆ ಮಾಡಿ, ನುಂಗಿದೆ, ನೀರು ಕುಡಿದೆ.''

ರೋಗಿಯ ಮಾತನ್ನು ಕೇಳಿದ ಡಾಕ್ಟ್ರಿಗೆ ನಗು ಬರಲಿಲ್ಲ. ಅವರಿಗನ್ನಿಸಿತು, ರೋಗ ಅರ್ಧವಾಸಿಯಾಗಿದ್ದು ನನ್ನ ಔಷಧಿಯ ಮಹತ್ವದಿಂದಲ್ಲ, ನನ್ನ ಔಷಧಿಯಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ನನ್ನಲ್ಲಿ ಈ ರೋಗಿ ಇಟ್ಟಿರುವ ನಂಬಿಕೆಯಿಂದ, ಅಂತ. ಇದು ಡಾಕ್ಟರ್‌ಗಳು ಮತ್ತು ರೋಗಿಗಳು ಮರೆಯಬಾರದ ಕಟು ಸತ್ಯ.

ಆಚೆಮನೆ ಅಲಮೇಲು ಪಕ್ಕದ್ಮನೆ ಪಾರ್ವತಿಗೆ ಹೇಳ್ತಾ ಇದ್ಲು, ''ಡಾಕ್ಟ್ರಿಗೆ ಎಲ್ಲಾ ಹೇಳಿದೆ. ಆದರೆ ಕೆಳಗಿನ ಬೆನ್ನು ಬಹಳ ಛಳುಕು ಬರುತ್ತೆ ಪ್ರತಿದಿನ ಮಧ್ಯಾಹ್ನ, ರಾತ್ರಿ, ಅಂತ ಹೇಳ್ಳಿಲ್ಲ. ಅದನ್ನ ಹೇಳಿದ್ದಿದ್ರೆ ರೆಸ್ಟ್ ತೊಗೊ, ಹಾಸಿಗೆ ಮೇಲೇ ಇರು ಅಂತ ಹೇಳಿ ಬಿಟ್ರೆ ಏನ್ಮಾಡ್ಲಿ? ಅಡುಗೆ ತಿಂಡಿ ಮಾಡೋರು ಯಾರು, ನೆಲ ಸಾರಿಸೋವ್ರು ಯಾರು?'' ಈ ಮಾತು ಡಾಕ್ಟ ಕಿವಿ ಮೇಲೆ ಬಿತ್ತು. ಎಂಥಾ ಹೆಂಗಸು ಈ ಅಲಮೇಲು, ಹೇಳಬೇಕಾದ ಮುಖ್ಯ ವಿಷಯವನ್ನೇ ಮರೆಮಾಚಿದಳಲ್ಲ, ನಾನು ಯೋಚಿಸಬೇಕಾದ ಮಾರ್ಗವನ್ನೇ ಇವಳು ಬದಲಾಯಿಸ್ತಾಳಷ್ಟೆ ಅನ್ನಿಸ್ತು.

ಈ ಘಟನೆಯಿಂದ ನಾವು ಒಂದು ವಿಷಯವನ್ನ ತಿಳ್ಕೋಬೇಕು. ಅದೇನಂದ್ರೆ, ರೋಗದ ಲಕ್ಷಣಗಳನ್ನ ಮರೆಮಾಚದೆ ಹೇಳಬೇಕು, ಹಾಗೆ ಹೇಳದೆ ಹೋದರೆ, ಡಾಕ್ಟರು ರೋಗವನ್ನು ಪತ್ತೆ ಮಾಡುವುದೂ ಕಷ್ಟ, ಸರಿಯಾದ ಔಷಧಿಯನ್ನು ಕೊಡುವುದೂ ಕಷ್ಟ. ತಮ್ಮ ತೊಂದರೆಯನ್ನೆಲ್ಲಾ ವಿವರಿಸುವುದರಿಂದ ಡಾಕ್ಟು ಯಾವ ಖಾಯಿಲೇಂತ ಹೇಳಿ ಬಿಡ್ತಾರೋ, ಆಮೇಲೇನು ಗತಿಯೋ? ಎನ್ನುವ ಸಹಜ ಭಯ, ವಯಸ್ಸಾದ ಹಾಗೆಲ್ಲಾ ಇರುತ್ತೆ. ಹಾಗಂತ, ವೈದ್ಯರಿಂದ ಯಾವುದನ್ನೂ ಮುಚ್ಚಿಡಬಾರದು.

ಇತ್ತೀಚಿಗಂತೂ ವೈದ್ಯವಿಜ್ಞಾನ ಅಪರಿಮಿತ ಪ್ರಗತಿಯನ್ನು ಸಾಧಿಸಿದೆ. ರೋಗ ಲಕ್ಷಣಗಳನ್ನು ಅರಿತು, ವಾಸಿ ಮಾಡುವ ವಿಧಾನಗಳನ್ನು ತಿಳಿಸಲು ರಕ್ತಪರೀಕ್ಷೆ, ಮಲ, ಮೂತ್ರಪರೀಕ್ಷೆ, ಕ್ಷ-ಕಿರಣಗಳು, ಸ್ಕ್ಯಾನರ್‌ಗಳು, ಡಯಾಲಿಸಿಸ್, ಈ.ಸಿ.ಜಿ, ಮುಂತಾದವು ಬಳಕೆಯಲ್ಲಿದ್ದು ಲೇಸರ್ ಟ್ರೀಟ್‌ಮೆಂಟ್, ಕೃತಕ ಅಂಗಾಂಗಗಳ ಜೋಡಣೆ ಮುಂತಾದ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಲಭ್ಯವಿದೆ.

ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಈ ಪರೀಕ್ಷೆಗೆ ಒಳಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ರೋಗಿಗಳಿಗೆ ಎರಡು ರೀತಿಯ ಅಡಚಣೆಗಳು ಎದುರಾಗಬಹುದು. ಒಂದು; ಯಾರಿಗೋ ಏನೋ ಆದದ್ದನ್ನು ನೋಡಿ, ಉಂಟಾದ ಹೆದರಿಕೆ; ಎರಡನೇ ಕಾರಣ; ಹಣದ ಕೊರತೆ.

ತಜ್ಞವೈದ್ಯರು ಬರೆದ ಲೇಖನಗಳನ್ನು ಓದುವುದರಿಂದ, ವೈದ್ಯರೊಂದಿಗೆ ಚರ್ಚಿಸುವುದರಿಂದ, ತಜ್ಞರ ಭಾಷಣಗಳನ್ನು ಕೇಳುವುದರಿಂದ ಅನುಕೂಲ ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಈ ಕೆಲಸ ರೇಡಿಯೋ, ಟಿ.ವಿ. ಮುಂತಾದ ಸಂಪರ್ಕ ಮಾಧ್ಯಮಗಳ ಮೂಲಕವೂ ಈಗ ನಡೆಯುತ್ತಿದೆ.

ಎರಡನೆಯ ಅಡಚಣೆಯಾದ ಹಣದ ಕೊರತೆಯನ್ನು ನೀಗಿಸಿ, ಬಡವರಿಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡಲು ನಿಸ್ವಾರ್ಥ ಸ್ವಭಾವದ ವೈದ್ಯರುಗಳೇ ಅಲ್ಲದೆ, ಅನೇಕ ಸ್ವಯಂಸೇವಾ ಸಂಘ - ಸಂಸ್ಥೆಗಳು ಮುಂದೆ ಬಂದು ಶ್ರಮಿಸುತ್ತಿವೆ. ಹೀಗಾಗಿ ದುಬಾರಿ ಔಷಧಿಗಳು, ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಗೆ ಸಹಾಯ, ಕೃತಕ ಅಂಗಗಳು, ಬೇಕಾದ ರಕ್ತ, ಧನ ಸಹಾಯ, ಇವೆಲ್ಲವೂ ದೊರೆಯುತ್ತಿವೆ. ಒಂದೇ ಒಂದು ವಿಷಯವನ್ನು ನಾವು ಇಲ್ಲಿ ಗಮನಿಸಬೇಕು. ಅದೇನೆಂದರೆ; 'ನಾವು ನಮ್ಮ ನಿಜವಾದ ಬಡತನವನ್ನು ನಾಚಿಕೆಯಿಲ್ಲದೆ ಹೇಳಿಕೊಳ್ಳುವುದು.'

ರೋಗಕ್ಕೆ ಕಾರಣ ಮತ್ತು ವಾಸಿ ಮಾಡುವ ವಿಧಾನಗಳನ್ನು ತಿಳಿಯಲು ಆಧುನಿಕ ಯಂತ್ರೋಪಕರಣಗಳು ಲಭ್ಯವಿರುವ ಈ ಕಾಲದಲ್ಲಿ, ರೋಗಿಯ ಬಗ್ಗೆ ಹೆಚ್ಚು ವಿವರಗಳನ್ನು ತಿಳಿಯುವುದು ಅತ್ಯಗತ್ಯವೆನಿಸಿದೆ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ, ರೋಗಿಯು ವಿರಾಮದ ವೇಳೆಯನ್ನು ಹೇಗೆ ಕಳೆಯುತ್ತಾನೆ? (ಧೂಮಪಾನ, ಮದ್ಯಪಾನ, ನಿದ್ರಾಗುಳಿಗೆ, ಇತ್ಯಾದಿ). ಎಂಥವರೊಂದಿಗೆ ಸೇರುತ್ತಾನೆ, ಆಟ ಮುಂತಾದ ಹವ್ಯಾಸಗಳ

ವೆಯೇ? ಎನ್ನುವುದೂ ಡಾಕ್ಟರ್ ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳ ಬೇಕಾದ ಮುಖ್ಯಾಂಶಗಳೇ.

'ಎಲ್ಲಾ ರೋಗಗಳನ್ನೂ ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ನಿರ್ಮೂಲ ಮಾಡಬಹುದು,' ಎನ್ನುವುದು ಸುಳ್ಳು ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ, ಡಾ॥ ಶ್ರೀಕುಮಾರ್. ರೋಗ ಯಾವುದೇ ಆಗಿದ್ದರೂ, ಆರಂಭದ ಹಂತದಲ್ಲಿ ಅದನ್ನು ಗುರ್ತಿಸಿ ಸೂಕ್ತ ನಿವಾರಣಾ ಮಾರ್ಗ ಗಳನ್ನು ಅನುಸರಿಸಿದರೆ, ಅದನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟುವುದು ಸಾಧ್ಯ, ಎನ್ನುವುದು ಅವರ ಅನಿಸಿಕೆ.

ಚಿಕ್ಕ ಮಕ್ಕಳು, ದೊಡ್ಡವರು ಹೇಳಿದ ಮಾತು ಕೇಳದಿದ್ದಾಗ, 'ಡಾಕ್ಟ್ರ ಹತ್ರ ಕರಕೊಂಡು ಹೋಗಿ ಚುಚ್ಚಿಸಿ ಬಿಡ್ತೀನಿ, ಚುಯ್ಯ್ ಮಾಡಿಸ್ತೀನಿ, ಬೆರಳು ಕತ್ತರಿಸ್ತೀನಿ' ಎಂದು ಹೆದರಿಸುತ್ತಾರೆ. ಇದರಿಂದ ಮಕ್ಕಳ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಡಾಕ್ಟ್ರು ಕೂಡ, ಗುಮ್ಮನ ಹಾಗೆ, ಪೊಲೀಸಿನವನ ಹಾಗೆ, ಸ್ಕೂಲ್ ಮಿಸ್‌ನ ಹಾಗೆ, ಬೆದರಿಸುವವರು, ಹೊಡೆಯುವವರು, ಶಿಕ್ಷಿಸುವವರು ಎಂಬ ನಾನಾ ಭಾವನೆ ಬೆಳೆಯುತ್ತವೆ. ಈ ರೀತಿಯ ಭಯದಿಂದ ಆಗುವ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮಗಳು ಅನೇಕ. ಮೊದಲನೆಯದಾಗಿ ಮಗು ಡಾಕ್ಟರ್ ಹತ್ತಿರಕ್ಕೇ ಬರುವುದಿಲ್ಲ, ಎರಡನೆಯದಾಗಿ, ತನಗೇನೇ ಆದರೂ ಹೇಳಿಕೊಳ್ಳಲೇ ಹಿಂಜರಿಯಬಹುದು, ಮೂರನೆಯದಾಗಿ ಡಾಕ್ಟರ್ ಕೇಳುವ ಯಾವ ಪ್ರಶ್ನೆಗೂ ಸರಿಯಾಗಿ ಉತ್ತರ ಕೊಡುವುದಿಲ್ಲ, ತನ್ನನ್ನು ಪರೀಕ್ಷೆಗೆ ಒಳಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳೋಲ್ಲ. ಆಗ ಡಾಕ್ಟ್ರ ಕೆಲಸ ಕಷ್ಟ ಆಗುತ್ತೆ, ಮಗುವಿಗೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಕೊಡುವುದು ಕಷ್ಟವಾಗುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ಹೆತ್ತವರ ಪಾಡು ಚಿಂತಾಜನಕ ಆಗುತ್ತೆ.

ಆದ್ದರಿಂದ ಮಗುವಿಗೆ ಮಾತು ಬಂದಾಗಿನಿಂದಲೂ, ಡಾಕ್ಟರುಗಳ ಕೆಲಸದ ಬಗ್ಗೆ, ಅರ್ಥ ಮಾಡಿಸಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಬೇಕು. ಡಾಕ್ಟರ್ 'ಸಹಾಯ ಮಾಡಲು ಬರುವವರು' ಎನ್ನುವ ಭಾವನೆ ಮೂಡಿಸಬೇಕು. ಮಗುವೇ ಆಗಲಿ, ದೊಡ್ಡವರೇ ಆಗಲಿ, ಡಾಕ್ಟ್ರು ಕೇಳುವ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳಿಗೆ ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಉತ್ತರ ಕೊಡುವುದು, ಅವರು ಹೇಳುವ ಪರೀಕ್ಷೆಗೆ ಒಳಪಡುವುದು, ಅವರು ಹೇಳುವ ಕ್ರಮವನ್ನು ಚಾಚೂ ತಪ್ಪದೆ ಅನುಸರಿಸುವುದು ಬಹಳ ಅಗತ್ಯ.

ಡಾಕ್ಟರ್‌ರನ್ನು ಕಾಣಲು ಹೋದಾಗ ಅವರನ್ನು ಒಬ್ಬ ಹಿತೈಷಿಯೆಂದು ತಿಳಿಯಬೇಕು. ಅವರು ಏನೇ ಪ್ರಶ್ನೆ ಕೇಳಿದರೂ ಸಮಂಜಸವಾಗಿ ಉತ್ತರ ಹೇಳಬೇಕು. ನೀವು ಕಾಣುವ ಡಾಕ್ಟ್ರಲ್ಲಿ ನಿಮಗೆ ನಂಬಿಕೆಯಿಲ್ಲದಿದ್ದರೆ, ಅವರು ಕೊಡುವ ಔಷಧಿಯೂ ಮಾಡಬೇಕಾದಷ್ಟು ಕೆಲಸ ಮಾಡುವುದಿಲ್ಲ. 'ವೈದ್ಯೋ ನಾರಾಯಣೋ ಹರಿಃ' ಎನ್ನುವ ಮಾತಿನಲ್ಲಿ ನಂಬಿಕೆಯಿದ್ದವರಿಗೆ, ಔಷಧಿಯೂ ಹೆಚ್ಚು ಫಲಕಾರಿ.

ಗಗನಸಖಿಯರು ಪ್ರಯಾಣಿಕರಿಗೆ ಟಾಫಿ ಮತ್ತು ಚೂಯಿಂಗ್‌ಗಂಅನ್ನು ಏಕೆ ಕೊಡುತ್ತಾರೆ?



ನೀವು ವಿಮಾನಯಾನ ಮಾಡುವಾಗ ಗಗನ ಸಖಿಯರು ನಿಮಗೆ ಟಾಫಿ, ಚೂಯಿಂಗ್ ಗಂಗಳನ್ನು ಏಕೆ ಕೊಡುತ್ತಾರೆ? ಎಂದು ನಿಮಗೆ ಅಚ್ಚರಿಯುಂಟಾಗಿರಬಹುದು. ಪ್ರಯಾಣಕ್ಕೆ ನಿಮಗೆ 'ಸುಖಾಗಮನ' ಕೋರಲು ಇದೊಂದು ರೀತಿ ಹಾರ ತುರಾಯಿ ನೀಡುವಂತೆ ಇರಬಹುದು ! ಆದರೆ ಇದರ ಹಿಂದೆ ಒಂದು ಉದ್ದೇಶ ವಿದೆ.

ವಿಮಾನ ಭೂಸ್ಪರ್ಶಮಾಡುವಾಗ, ವಾತಾವರಣದ ವಾಯುವಿನ ಒತ್ತಡ ಮಟ್ಟ 'ಇದ್ದಕ್ಕಿದ್ದ ಹಾಗೆ' ವ್ಯತ್ಯಾಸವಾಗುತ್ತದೆ, ಇದರಿಂದಾಗಿ ನಿಮಗೆ ಕಿವಿನೋವು ಬರಬಹುದು.

ನಾವು ಚೂಯಿಂಗ್‌ಗಂ ಅನ್ನು ಅಗಿಯುವುದರಿಂದಲೋ ಅಥವಾ ಟಾಫಿಯನ್ನು ಚೀಪುವುದರಿಂದಲೋ ಗಂಟಲು ಮತ್ತು ಕಿವಿಗಳನ್ನು ಸಂಪರ್ಕಿಸುವ ನಾಳ (Eustachian Tube) 'ಬ್ಲಾಕ್' ಆಗುವುದಿಲ್ಲ, ಹಾಗಾಗಿ ಕಿವಿನೋವು ಉಂಟಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಹೀಗೆ ಮಾಡಿಯೂ ನಿಮ್ಮ ಕಿವಿ ನೋಯುತ್ತಲಿದ್ದರೆ ನಿಮ್ಮ ಮೂಗನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪ ಹಿಂಡಿ (Pinch), ಕಿವಿಗಳ ಮೂಲಕ ಗಾಳಿಯೂದು ವಂತೆ ಗಾಳಿಯನ್ನು ಬಲವಾಗಿ ಊದಿ (Blow), ಆದರೆ ಎಚ್ಚರ ತುಂಬಾ ಜೋರಾಗಿ ಊದಬೇಡಿ. ಹೀಗೆ ಗಾಳಿಯೂದುವುದರಿಂದ ನಿಮಗೆ ಗಾಳಿ ಮಧ್ಯ ಕಿವಿಯ (Cavity) ಕುಹರಕ್ಕೆ ಸೇರಿದಾಗ 'ಫಟ್' ಎಂಬ ಶಬ್ದ ಕೇಳಿಸುತ್ತದೆ.

ಎಚ್ಚರಿಕೆ: ಈ ವಿಧಾನವನ್ನು ಹೃದ್ರೋಗಿಗಳು ಮಾಡಬಾರದು, ಏಕೆಂದರೆ ಇದರಿಂದ ಹೃದಯ ಬಡಿತ ನಿಧಾನವಾಗಬಹುದು ಮತ್ತು ರಕ್ತದೊತ್ತಡದಲ್ಲಿ ಇಳಿತ ಉಂಟಾಗಬಹುದು.

ಹೃದಯ ಸದೃಢವಾಗಿರುವುದಕ್ಕೆ ಸರ್ಟಿಫಿಕೇಟ್

ಆಸ್ಪತ್ರೆ ವಾರ್ಡ್‌ನ ರೌಂಡ್ಸ್ ಮಾಡುತ್ತ ಸೀನಿಯರ್ ಫಿಜಿಷಿಯನ್, ಪೇಷಂಟ್‌ನ ಇನ್ ಚಾರ್ಜಾಗಿದ್ದ ಸುಂದರ ತರುಣಿ - ಇಂಟರ್ನ್‌ಗೆ;

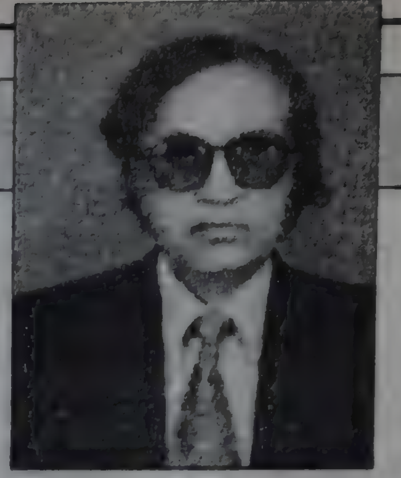
''ಪೇಷಂಟ್ ಹಾರ್ಟ್ ಇವೊತ್ತು ಹೇಗೆ ಕೆಲಸ ಮಾಡ್ತಿದೆಯಮ್ಮಾ ?'' ಎಂದರು.

''ತುಂಬಾ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕೆಲ್ಸ ಮಾಡ್ತಿದೆ ಸರ್. ಇನ್‌ಫ್ಯಾಕ್ಟ್ ಇವೊತ್ತು ಆಗಲೇ, ಆತ ನನ್ನನ್ನು ಮದುವೆ ಮಾಡ್ಕೊಳ್ಳೋದಿಕ್ಕೆ ಮೂರು ಬಾರಿ ಪ್ರೊಪೋಸ್ ಮಾಡಿದ್ದಾನೆ'' ಎಂದಳು.

ಎಸ್.ವಿಶ್ವನಾಥ



ಏಪ್ರಿಲ್ ತಿಂಗಳ ಜೀವನಾಡಿ ಪ್ರಬಂಧ ಸ್ಪರ್ಧೆ


ಸಂಪಟೂರು ವಿಶ್ವನಾಥ್

ಪ್ರೀತಿಯ ಮಕ್ಕಳೇ,

ವಂದನೆಗಳು.

'ನಮ್ಮ ಅಜ್ಜಂದಿರಿಗಿಂತ ನಾವು ಹೆಚ್ಚು ಸುಖವಾಗಿದ್ದೇವೆಯೇ' ? ಎನ್ನುವ ವಿಷಯವನ್ನು ಕುರಿತು ನೀವು ೧೩ ಜನ ಪ್ರಬಂಧವನ್ನು ಬರೆದು ಕಳುಹಿಸಿದ್ದೀರಿ. ಈ ಪುಟ್ಟ ಪ್ರಬಂಧಗಳನ್ನು ಕಳುಹಿಸಿರುವವರ ಹೆಸರುಗಳು ಹೀಗಿವೆ. ಕೆ.ಲಕ್ಷ್ಮಿ, ಜಿ.ಎಸ್.ಕವಿತ ಮತ್ತು ಕೆ.ಭವಾನಿ (ಬಳ್ಳಾರಿ), ಮಹಮದ್ ಅಲಿ (ರಾಮದುರ್ಗ, ಹಿರೇ ಕೆರೂರು), ಕವಿತಾ ಹಿ.ಸವಿಸ್ಕರ (ರೋಣ), ಕೆ. ಮಂಜುನಾಥ್ (ದಾವಣಗೆರೆ), ಶಾಲಿನಿ (ಕೆರೋಡಿ, ಸಾಗರತಾಲ್ಲೂಕು), ಎ.ಎನ್. ಶ್ಯಾಮಸುಂದರ್ (ನರಸಿಂಹರಾಜಪುರ), ಬಿ.ರಾಘವೇಂದ್ರ, (ಕುಷ್ಟಗಿ), ದೊಡ್ಡರಂಗಯ್ಯ ಮತ್ತು ಶಿವನಂಜಪ್ಪ (ಹಾಗಲವಾಡಿ), ಎ.ಹೆಚ್. ನಿರಂಜನಕುಮಾರ್ (ಧಾರವಾಡ) ಹಾಗೂ ಬೆಳಗಾವಿಯ ಸಂದೀಪ್ ಗ. ಯಕ್ಕುಂಡಿ (ಬೈಲ ಹೊಂಗಲ).

ಪ್ರಬಂಧ ಬರೆದಿರುವವರ ಪೈಕಿ ಐವರು. ನಮ್ಮಜ್ಜಂದಿರಿಗಿಂತ ನಾವು ಹೆಚ್ಚು ಸುಖವಾಗಿದ್ದೇವೆಂದು ಬರೆದಿದ್ದೀರಿ. ಉಳಿದ ಐವರು ನಮ್ಮಜ್ಜಂದಿರೇ ನಮಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಸುಖವಾಗಿದ್ದ ರೆಂದು ಬರೆದಿದ್ದೀರಿ. ಉಳಿದ ಮೂವರು ಮಾತ್ರ, ಅವರೂ ಸುಖವಾಗಿದ್ದರು, ನಾವೂ ಸುಖವಾಗಿ ದ್ದೀವಿ ಎಂದು ಬರೆದಿದ್ದೀರಿ.

ನಿಮ್ಮ ಅಭಿಪ್ರಾಯಗಳು ಏನೇ ಆಗಿದ್ದರೂ ಅವುಗಳನ್ನು ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿಯೇ ತಿಳಿಸಿದ್ದೀರಿ. ಸಾಧಾರಣವಾಗಿ ಎಲ್ಲರೂ ಪ್ರಬಂಧದ ರೂಪ ರೇಷೆಗಳನ್ನು ಯೋಚಿಸಿಕೊಂಡು ಬರೆದಿದ್ದೀರಿ. ನೀವು ಬರೆದಿರುವ ಹೋಲಿಕೆ, ವ್ಯತ್ಯಾಸಗಳೆಂದರೆ, ಇಂದಿನವರು ವೈಜ್ಞಾನಿಕವಾಗಿ ಮುಂದುವರೆದಿರು ವುದು, ಸಾಕ್ಷರತೆ ಹೆಚ್ಚಿರುವುದು, ಪರಿಸರ ಮಾಲಿನ್ಯ ದಿಂದ ಕಷ್ಟ–ನಷ್ಟಗಳನ್ನು ಅನುಭವಿಸುತ್ತಿರು ವುದು, ಅರಣ್ಯ ಸಂಪತ್ತು ನಾಶವಾಗಿರುವುದು, ಗೋಬರ್‌ಗ್ಯಾಸ್, ಸೌರಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಬಳಸುತ್ತಿರು ವುದು, ಇಂದು ಉದ್ವೇಗ, ಸಂದಿಗ್ಧ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಗೆ ಸಿಕ್ಕಿ ನಾವು ತೊಳಲಾಡುತ್ತಿರುವುದು ಮತ್ತು ಜನ ಸಂಖ್ಯಾ ಸಮಸ್ಯೆ, ಇವೆಲ್ಲಾ ಗಮನಾರ್ಹ ಅಂಶ ಗಳೇ.

ನನ್ನ ಕೈ ಸೇರಿದ ಹದಿಮೂರು ಪ್ರಬಂಧಗಳ ಪೈಕಿ ನನಗೆ ಮೆಚ್ಚುಗೆಯಾದ ಪ್ರಬಂಧಗಳು ಎರಡು– ಮೊದಲನೆಯದು, ರಾಯಚೂರು ಜಿಲ್ಲೆಯ ಕುಷ್ಟಗಿಯಿಂದ ಬಿ.ರಾಘವೇಂದ್ರ ಬರೆದ, 'ನಮ್ಮಜ್ಜಂದಿರೇ ಸುಖವಾಗಿದ್ದರು' ಎನ್ನುವುದು ಮತ್ತು ಎರಡನೆಯದು ಧಾರವಾಡದ ಎ.ಹೆಚ್.ನಿರಂಜನಕುಮಾರ್ ಬರೆದ ಪ್ರಬಂಧ.

ಇವೆರಡರ ನಂತರ ಚೆನ್ನಾಗಿದೆ ಅನ್ನಿಸಿದ್ದು ಶಾಲಿನಿ, ಎ.ಎನ್. ಶ್ಯಾಮಸುಂದರ್ ಬರೆದ ಪ್ರಬಂಧಗಳು.

ಉಳಿದವರ ಪ್ರಬಂಧಗಳನ್ನು ತೆಗೆದು ಹಾಕು ವಂತಿಲ್ಲ. ಅವುಗಳು ಪ್ರಥಮ ಪ್ರಯತ್ನವಾದ್ದ ರಿಂದ, ಇನ್ನೂ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಬರೆಯಲು ಸಾಕಷ್ಟು ಅವಕಾಶಗಳಿವೆ.

ನೀವು ಪುನಃ ಪ್ರಯತ್ನಿಸಲಿ ಎಂದು ಇನ್ನೊಂದು ವಿಷಯವನ್ನು ಸೂಚಿಸುತ್ತಿದ್ದೇನೆ. ವಿಷಯ 'ನನಗೆ ಪ್ರಿಯವಾದ ಪುಸ್ತಕ'

ಈ ವಿಷಯದ ಬಗ್ಗೆ ಹೋದ ವಿಷಯಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಪ್ರಬಂಧಗಳು ಬರುತ್ತವೆಂದು ನಂಬಿರುವ,

ನಿಮ್ಮ ಶ್ರೇಯೋಭಿಲಾಷಿ,
ಸಂಪಟೂರು ವಿಶ್ವನಾಥ್

ಸಂಪರ್ಕ ವಿಳಾಸ : ಜೀವನಾಡಿ ಪ್ರಬಂಧ ಸ್ಪರ್ಧೆ ವಿಭಾಗ,
೯೪೦,೮ನೇ 'ಬಿ' ಮೈನ್,೩ನೇ ಹಂತ ೩ೀ ಬ್ಲಾಕ್,ಬಸವೇಶ್ವರ ನಗರ, ಬೆಂಗಳೂರು -೭೯

'ನಮ್ಮ ಅಜ್ಜಂದಿರಿಗಿಂತ ನಾವು ಹೆಚ್ಚು ಸುಖವಾಗಿದ್ದೇವೆಯೇ' ?

ಮೆಚ್ಚುಗೆ ಪಡೆದ ಪ್ರಬಂಧ -೧

ಬಿ.ರಾಘವೇಂದ್ರ ಕುಷ್ಟಗಿ

ಅಜ್ಜಂದಿರ ಕಾಲವೆಂದರೆ ಪೂರ್ವಕಾಲ, ಹಳೆಯ ಕಾಲವೆಂದು ಹಳಿಯುವ ನಾವು ಎಷ್ಟು ಪ್ರಗತಿಪರರು, ಪ್ರಕೃತಿ ಪ್ರಿಯರು, ಪರಮ ಸುಖಿಗಳು ಎಂದು ಹಿಂದೊಮ್ಮೆ, ಮುಂದೊಮ್ಮೆ ತಿರುತಿರುಗಿ ನೋಡುವ, ಹೋಲಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ, ವಿಮರ್ಶಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ.

ಅಜ್ಜಂದಿರ ಜೀವನವೆಂದರೆ ಸರಳ, ಸುಂದರ. ಇಲ್ಲಿ ಆಡಂಬರವಿಲ್ಲ, ಕೃತ್ರಿಮತೆ ಇಲ್ಲ, ಮೋಸವಿಲ್ಲ. ಎಲ್ಲದಕ್ಕೂ ಪ್ರಕೃತಿಯೇ ನಿರ್ದೇಶಕ. ಪ್ರಕೃತಿಯೇ ತಾಯಿ-ತಂದೆ, ಗುರು-ದೈವ. ಅಜ್ಜಂದಿರ ಕಾಲದ ಶಿಕ್ಷಣ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯನ್ನೇ ನೋಡಿ, ಈಗಿನಂತೆ ಪ್ರತಿ ಗ್ರಾಮದ ಓಣಿ, ಓಣಿಗೊಂದರಂತೆ, ಭಾಷೆಗೊಂದರಂತೆ ಶಾಲೆಗಳಿರಲಿಲ್ಲ. ಆಗಿನ ಶಿಕ್ಷಣವೂ ಈಗಿನಂತೆ ಸಾರ್ವತ್ರಿಕವಾಗಿರಲಿಲ್ಲ. ವಿಷಯಗಳ ಗೊಂದಲವಿರಲಿಲ್ಲ. ವಿದ್ಯೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಒಲವಿರುವ ಕೆಲವೇ ವರ್ಗದ ಜನರು ವಿದ್ಯಾಭ್ಯಾಸಕ್ಕೆ ಮುಂದಾಗುತ್ತಿದ್ದರು. ತಮ್ಮ ಆರ್ಥಿಕ, ಸಾಮಾಜಿಕ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ಅನುಸಾರವಾಗಿ ಗ್ರಾಮದಲ್ಲಿ ಶಾಲೆಯ ವ್ಯವಸ್ಥೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದರು. ಆಗಿನ ಮಠ-ಮಂದಿರಗಳು ವಿದ್ಯಾಭ್ಯಾಸಕ್ಕಾಗಿ ಉಚಿತವಾದ, ಔಚಿತ್ಯಪೂರ್ಣವಾದ ವ್ಯವಸ್ಥೆ ಮಾಡಿದ್ದವಂತೆ. ಆದರೆ, ಈಗ ನಮಗೆ ಮೊದಲಿನಂತೆ ಶಿಕ್ಷಣ ಪಡೆಯಲು ಕಷ್ಟವಿಲ್ಲ. ಗ್ರಾಮಕ್ಕೆ ಒಂದಾದರೂ ಸರಕಾರಿ ಶಾಲೆಗಳು ಇದ್ದೇ ಇವೆ. ಬಡವ-ಬಲ್ಲಿದ, ಜಾತಿ ಮತ ಬೇಧವಿಲ್ಲದೇ ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಉಚಿತ ಶಿಕ್ಷಣ ದೊರೆಯುತ್ತದೆ. ಅಜ್ಜಂದಿರ ಕಾಲದ ಹಾಗೆ ಭಗವದ್ಗೀತೆ, ಜೈಮಿನಿ ಭಾರತ ಮೊದಲಾದ ದೊಡ್ಡ ಗ್ರಂಥಗಳನ್ನು ಪಠಿಸುವ, ಶ್ಲೋಕಗಳನ್ನು ಕಂಠಪಾಠ ಮಾಡುವ

ಶ್ರಮವಿಲ್ಲ. ಹೊಸ ತಂತ್ರ, ವಿಧಾನಗಳಿಂದ ಪಾಠ ಬೋಧಿಸಲಾಗುತ್ತಿದೆ. ಆಟಗಳಿವೆ, ಸಾಂಸ್ಕೃತಿಕ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಗಳಿವೆ. ಪುಸ್ತಕಗಳು, ಸಮವಸ್ತ್ರಗಳು, ಪೌಷ್ಟಿಕ ಆಹಾರ, ಹಾಲು ಮೊದಲಾದವುಗಳನ್ನು ಉಚಿತವಾಗಿ ಹಂಚುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಹೀಗಿದ್ದೂ...... ಈಗಿನ ಎಸ್.ಎಸ್.ಎಲ್.ಸಿ. ಪಾಸಾದ ಹುಡುಗರಲ್ಲಿ ಹಲವರಿಗೆ ಕ್ಷೇಮ ಸಮಾಚಾರದ ಒಂದು ಪತ್ರ ಬರೆಯಲು ಬರುತ್ತಿಲ್ಲ.

ಅಜ್ಜಂದಿರ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ನ್ಯಾಯದಾನ ವ್ಯವಸ್ಥೆ ಸರಳವಾಗಿತ್ತು. ಸ್ಥಳೀಯವಾಗಿಯೇ ಎಲ್ಲಾ ಬಗೆಹರಿಯುತ್ತಿತ್ತು. ಗ್ರಾಮೀಣ ಪ್ರದೇಶದ ಜಗಳಗಳು ಗ್ರಾಮಸ್ಥರ ಹಿರಿತನದಲ್ಲಿ, ಅವರ ಸಮ್ಮುಖದಲ್ಲೇ ಬಗೆಹರಿಯುತ್ತಿದ್ದವು. ಗ್ರಾಮದ ನಂಬಿಕೆಗೆ ಅನುಗುಣ, ಧರ್ಮದ ಆಧಾರದ ಮೇಲೆ, ವಿಶ್ವಾಸದ ಆಧಾರದ ಮೇಲೆ, ಅನುಭವದ ಹಿನ್ನೆಲೆಯೊಂದಿಗೆ ಹಿರಿಯರು ನ್ಯಾಯದಾನ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದರು. ಆಗಿನ ಅನೇಕ ಸಣ್ಣ-ಪುಟ್ಟ ಜಗಳಗಳು ಕೋರ್ಟಿನವರೆಗೂ ಬರುತ್ತಿದ್ದುದೇ ಅಪರೂಪ.

ಈಗ ಹೆಜ್ಜೆಹೆಜ್ಜೆಗೂ ನ್ಯಾಯಾಲಯಗಳು, ವಕೀಲರು, ಕಾನೂನು ತಜ್ಞರು, ರಾಶಿರಾಶಿ ಕಾನೂನು-ಕಟ್ಟಳೆಗಳ ಪುಸ್ತಕಗಳು ಇದ್ದರೂ ನ್ಯಾಯ ಪಡೆಯುವಲ್ಲಿ ತುಂಬಾ ವಿಳಂಬವಾಗುತ್ತಿದೆ ಎಂಬ ದೂರು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿಬಿಟ್ಟಿದೆ. ಇತ್ತೀಚಿನ ನಮ್ಮ ತಲೆಮಾರಿನವರಿಗೆ ಹಣದ, ಸಮಯದ ವ್ಯಯ ಬಹಳವಾಗುತ್ತಿದೆ. ಆದರೂ ನ್ಯಾಯ ನಮಗೆ ಖಂಡಿತ ಸಿಕ್ಕುತ್ತದೆ ಎನ್ನುವಂತಿಲ್ಲ. ಸಾಕ್ಷಿಗಳ, ಚಾಣಾಕ್ಷ ಮಾತುಗಾರ ವಕೀಲರಿಂದ ಪರಿಸ್ಥಿತಿ ಹೀಗೂ ಆಗಬಹುದು; ಆಗದಿರಲೂ ಬಹುದು.

ಅಜ್ಜಂದಿರ ಕಾಲದ ಆಯುರ್ವೇದ ಪದ್ಧತಿ ಇಂದಿಗೂ ತನ್ನ ಸ್ಥಾನ -ಮಾನ ಹಾಗೂ ಪರಿಣಾಮವನ್ನು ಉಳಿಸಿಕೊಂಡಿದೆ. ಪ್ರಬಲ ರಾಸಾಯನಿಕ ವಸ್ತುಗಳಿಂದ ತಯಾರಿಸಿದ ಅಲೋಪತಿ ಔಷಧಿಗಳ ಸ್ಪರ್ಧೆಯಲ್ಲೂ ಆಯುರ್ವೇದ ತನ್ನ ಅಸ್ತಿತ್ವವನ್ನು ಉಳಿಸಿಕೊಂಡಿದೆ. ಜ್ವರ, ಕೆಮ್ಮು, ಮಹಾಮಾರಿವರೆಗೂ ಗಿಡದ ಸೊಪ್ಪು, ಬೇರು, ಕಾಂಡಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಿ, ರೋಗ ನಿರ್ಮೂಲನ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದರು. ಈಗ ದಿನಕ್ಕೆ ಹೈಟೆಕ್ ಆಸ್ಪತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಸಹಸ್ರ ಸಹಸ್ರ ರೂಪಾಯಿಗಳ ಅಲೋಪತಿ ಗುಳಿಗೆ ನುಂಗಿ, ಔಷಧಿ ಕುಡಿದೂ ಕೂಡಾ ರೋಗಗಳು ಅನೇಕ ಬಾರಿ ವಾಸಿಯಾಗದೇ ಒದ್ದಾಡುವ ರೋಗಿಗಳನ್ನು ನಾವಿಂದು ನೋಡುತ್ತಿದ್ದೇವೆ. ಹಿಂದೆ, ರೋಗ ವಾಸಿಯಾಗಲು ಮನಸ್ಸು ಮತ್ತು ದೇಹ ಎರಡನ್ನೂ ಉಪಚರಿಸಬೇಕಾಗಿತ್ತು. ಈಗ ಏನಿದ್ದರೂ ದೇಹಕ್ಕೆ ಮಾತ್ರ ಉಪಚಾರ. ಇಂದಿಗೂ ಕೆಲವು ರೋಗಗಳಿಗೆ ಆಯುರ್ವೇದ ಔಷಧಿ ಬಳಕೆಯ ಮಹತ್ವ ಉಳಿದುಕೊಂಡೇ ಇದೆ. ಉದಾ : ಕಾಮಾಲೆ, ಮಲೇರಿಯಾಗಳಿಗೆ ಇಂದಿಗೂ ಅಲೋಪತಿ ವೈದ್ಯರು ಆಯುರ್ವೇದ ಔಷಧಿ ಸೂಚಿಸುವುದನ್ನೂ ಕಾಣಬಹುದು.

ಅಜ್ಜಂದಿರ ಕಾಲದ ಹಬ್ಬಗಳೆಂದರೆ ಅದೊಂದು ಮೈನವಿರೇಳುವ ಅನುಭವ. ತಲೆತಲಾಂತರದಿಂದ ಬಂದ, ತರ ತರಹದ ಗೊಂಬೆ ಕೂರಿಸುವುದು ಎಂದರೆ ಮನೆಯವರೆಲ್ಲರಿಗೂ ಸಂತಸದ ವಿಷಯ. ಪ್ರತಿ ದಿನ ಪೂಜೆ, ಹಾಡು, ಹಸೆ, ಪ್ರಸಾದ ಹಂಚುವುದು ಇವೆಲ್ಲಾ ಹಿರಿ-ಕಿರಿಯರೆಲ್ಲರೂ ಎದುರು ನೋಡುವ ಸಂದರ್ಭ.

ಹೊಸದಾಗಿ ಮದುವೆಯಾದ ಮಗಳು ಗಂಡನೊಂದಿಗೆ ತವರಿಗೆ ಬರುವ, ಅಳಿಯನಿಗೆ ಇಲ್ಲಿನ ಮರ್ಯಾದೆ, ತಮಾಷೆಯ ಮಧುರ ಕ್ಷಣಗಳನ್ನು ಆಗಿನ ಕಾಲದ ಹಿರಿಯರು ಮೆಲುಕು ಹಾಕುತ್ತಿರುತ್ತಾರೆ. ಇವೆಲ್ಲಾ ಆಚರಣೆಗಳು ಈಗ ಬಹುಪಾಲು ಸಪ್ಪೆಯಾಗಿವೆ. ಬಾಣ ಬಿರುಸುಗಳ ಆರ್ಭಟ ಮೊದಲಿಗಿಂತ ಜೋರು ಎಂಬುದು ನಿಜ. ಆದರೆ, ಸೂಕ್ಷ್ಮವಾದ ಯಾವುದೋ ಮಧುರ ವಾತಾವರಣ ಇಲ್ಲವೆನ್ನಿಸುತ್ತಿದೆ. ಹಿಂದೆ, ಮನೆ ತುಂಬಾ ಜನ, ಹಿರಿಯರು ಕಿರಿಯರು ಸೇರಿ ಹಬ್ಬ ಆಚರಿಸುತ್ತಿದ್ದರು. ಗಲಾಟೆ, ನಗು, ಮಾತು, ಊಟ, ತಿಂಡಿ ತುಂಬಾ ಇರುತ್ತಿತ್ತು. ಈಗ ಇಬ್ಬರು ಮೂವರು ಇರುವ ಸಂಸಾರ, ಮಕ್ಕಳಿಗಂತೂ ಎಲ್ಲವೂ ಇರಿಸು -ಮುರಸು. ಹೀಗೆಂದು ನಮ್ಮ ನಡುವೆ ಬದುಕಿರುವ ಹಿರಿಯ ಅಜ್ಜಂದಿರ ಅಭಿಪ್ರಾಯ.

ಈ ರೀತಿಯ ಆಗಿನ ಸಂಗತಿಗಳನ್ನು ಈಗ ಹೋಲಿಸಿಕೊಂಡರೆ, ತೂಗಿದರೆ ಯಾರಿಗಾದರೂ ಪರಿಸ್ಥಿತಿ ಮನದಟ್ಟಾಗದಿರದು. ಈಗ ಹೇಳಿ, ಅಜ್ಜಂದಿರಿಗಿಂತ ನಾವು ಸುಖಿಗಳೆ?

ಮೆಚ್ಚುಗೆ ಪಡೆದ ಪ್ರಬಂಧ ೨

ಧಾರವಾಡ ಎ.ಹೆಚ್.ನಿರಂಜನಕುಮಾರ್

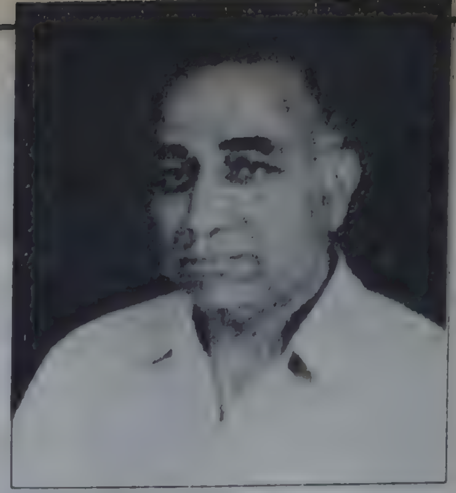
ಅಜ್ಜಂದಿರಿಗಿಂತ ನಾವುಗಳು ಸುಖವಾಗಿಲ್ಲ, ಎಂಬುದೇ ನನ್ನ ಅನಿಸಿಕೆ. ಅವರ ಅಕಲ್ಮಶ ಜೀವನಕ್ಕೂ ನಮ್ಮ ಕಲುಷಿತ ಬದುಕಿಗೂ ಬಹಳ ವ್ಯತ್ಯಾಸಗಳಿವೆ. ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಜನಸಂಖ್ಯೆಯ ಬಗ್ಗೆ ನಾವು ವಿಚಾರ ಮಾಡುವುದಾದರೆ, ಅಂದು ಇದ್ದುದರ ನೂರುಪಟ್ಟು ಜನರು ಇಂದು ಇದ್ದಾರೆ. ಆದರೆ ಭೂಮಿಯು ಅಷ್ಟೇ ಇದೆ. ಅದು ಮಾತ್ರ ತಾನು ಮೊದಲು ಉದ್ಭವಿಸಿದ ಸ್ಥಳದಿಂದ ಒಂದು ಅಡಿಯೂ ಕೂಡ ಸರಿದಿಲ್ಲ, ಬೆಳೆದಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಈ ಜನಸಂಖ್ಯೆಯು ತುಂಬಾ ಬೆಳೆಯುತ್ತಿದೆ. ಅಂದು ನಮ್ಮ ಅಜ್ಜಂದಿರಿಗೆ ಸಿಗುತ್ತಿದ್ದ ಅಗತ್ಯ ವಸ್ತುಗಳ ಪೂರೈಕೆ ಇಂದು ಆಗುವುದಿಲ್ಲ. ಒಂದು ವೇಳೆ ಅಗತ್ಯ ವಸ್ತುಗಳ ಪೂರೈಕೆಯಾದರೂ ಅದು ಬರೀ ಕಲಬೆರಕೆಯ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರ. ಅಂದಿನವರಿಗೆ ಶುದ್ಧ ಮತ್ತು ಪರಿಪೂರ್ಣವಾದ ಆಹಾರದ ಸರಬರಾಜು ಆಗುತ್ತಿತ್ತು. ಆದ್ದರಿಂದ ಅವರು ಕನಿಷ್ಠವೆಂದರೂ ನೂರು ವರ್ಷಗಳ ಕಾಲ ಬಾಳುತ್ತಿದ್ದರು. ಆದರೆ ನಾವುಗಳು ೫೦ನೇ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿಯೇ ಜೀವನದ ಕೊನೆಯ ದಿನಗಳನ್ನು ಎಣಿಸುತ್ತಿರಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಹಾಗಾದರೆ ನಮ್ಮ ಅಜ್ಜಂದಿರಿಗಿಂತ ನಾವು ಸುಖವಾಗಿದ್ದೇವೆ ಎನ್ನುವುದರಲ್ಲಿ ಏನು ಅರ್ಥವಿದೆ?

ಇಂದು ನಾವು ತಾಂತ್ರಿಕವಾಗಿ ಮುಂದುವರಿದಿದ್ದೇವೆ ಎಂದು ಹೇಳಿದರೂ ಅದೇ ತಾಂತ್ರಿಕತೆಯಿಂದಲೇ ನಮ್ಮ ಜೀವನದ ಆಯಸ್ಸು ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತಿದೆ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ: ನಮ್ಮ ಅಜ್ಜಂದಿರ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಗುಳಿಗೆ, ಇಂಜೆಕ್ಷನ್‌ಗಳು ಇರಲಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಯಾವುದೇ ರೋಗಗಳು ಬಂದರೆ ಅವರು ಗಿಡಮೂಲಿಕೆಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಿ ರೋಗಗಳನ್ನು ಉಪಶಮನ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದರು. ಆದರೆ ಈಗಿನ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಹೊಸ ಹೊಸ ಗುಳಿಗೆಗಳನ್ನು ಕಂಡು ಹಿಡಿದಿದ್ದಾರೆ. ನಾವು ಯಾವುದಾದರೊಂದು ರೋಗವನ್ನು ಗುಣಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಲೆಂದು ಗುಳಿಗೆ ಅಥವಾ ಇಂಜೆಕ್ಷನ್ ತೆಗೆದುಕೊಂಡರೆ, ಅವು ರೋಗವನ್ನು ವಾಸಿ ಮಾಡುವುದರ ಜೊತೆಗೆ ಮತ್ತೊಂದು ರೋಗವನ್ನು ತರುತ್ತವೆ. ಇಂತಹ ಪರಿಸರದಲ್ಲಿ ನಾವು ಸುಖವಾಗಿರುವುದು ಸಾಧ್ಯವೇ?

ನಮ್ಮ ಅಜ್ಜಂದಿರ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲಿ ನೋಡಿದರೂ 'ಹಚ್ಚಹಸಿರು', ಬೇಕಾದಷ್ಟು ಒಳ್ಳೆಯ ಗಾಳಿ ಮತ್ತು ಮಳೆಯನ್ನು ಪಡೆಯುತ್ತಿದ್ದರು. ಆದರೆ ಈಗ, ಕಾಡುಗಳನ್ನೆಲ್ಲಾ ಕಡಿದು ನಾಡು ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಒಂದು ಊರಿನಲ್ಲಿ ಕನಿಷ್ಠವೆಂದರೆ ೨ ಅಥವಾ ೩ ಫ್ಯಾಕ್ಟರಿಗಳು ಇವೆ. ಎಲ್ಲಿ ನೋಡಿದರಲ್ಲಿ ಬರೀ ಹೊಗೆ, ವಾಹನಗಳ ಕಿರುಚಾಟ, ಈ ಎಲ್ಲಾ ಅಸಹನೀಯ ಹೊಗೆ ಮತ್ತು ಶಬ್ದಗಳನ್ನು ನಾವುಗಳು ಸಹನೀಯವಾಗಿ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕಾಗಿದೆ.

ನಮ್ಮ ಅಜ್ಜಂದಿರ ಜೀವನವು ಪವಿತ್ರಜೀವನ. ಅಲ್ಲಿ ಶುದ್ಧವಾದುದೇ ಎಲ್ಲಾ. ಅಲ್ಲಿ ಅಸತ್ಯವೆಂಬುದು ಇರಲಿಲ್ಲ. ದಿನನಿತ್ಯದ ಬಳಕೆಯ ವಸ್ತುಗಳಿಗೆ ಕೊರತೆ ಇರಲಿಲ್ಲ. ಆದರಿಂದು ಎಲ್ಲಾ ಅದರ ತದ್ವಿರುದ್ಧ. ಹಾಗಾದರೆ ನಾವು ಸುಖವಾಗಿದ್ದೇವೆಯೆ? ಖಂಡಿತಾ ಇಲ್ಲ.

ಬರಲಿದೆ... ಅಖಿಲ ಭಾರತ 'ಅಲರ್ಜಿ' ಪಕ್ಷ?!



• ಡಾ। ವಸಂತ ಅ ಕುಲಕರ್ಣಿ, ವಿಜಾಪುರ

ಈಗ ''ದೇಶಕ್ಕೆ ಭದ್ರ ಸರಕಾರ ಒದಗಿಸುವ ಪಕ್ಷವೊಂದು ಬೇಕಾಗಿದೆ'' ಎಂಬ ಮಾತನ್ನು ತಾವು ನಿತ್ಯ ಕೇಳುವಿರಿ. ಈ ನಿಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ನಾನು ಅತ್ಯಂತ ಸುಲಭದ ಉಪಾಯ ಹುಡುಕಿದ್ದೇನೆ. ಪ್ರಾದೇಶಿಕ ಪಕ್ಷ, ಭಾಷೆ, ಜಾತಿ ಆಧಾರಿತ ಪಕ್ಷಗಳು ಅಲ್ಪ ಆಯುಷ್ಯ ಕಂಡಿವೆ. ದೀರ್ಘಾಯುಷ್ಯದ ಪಕ್ಷ ರಾಷ್ಟ್ರಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಸ್ಥಾಪನೆಗೊಳ್ಳಬೇಕಾದರೆ ಒಂದು ಸಾಮಾನ್ಯ ಸೂತ್ರ, ಆಧಾರಿಸಿದ ಪಕ್ಷ ಅಸ್ತಿತ್ವದಲ್ಲಿ ಬಂದರೆ ರಾಷ್ಟ್ರಕಲ್ಯಾಣದ ಜೊತೆಗೆ ಸ್ವಕಲ್ಯಾಣವಾಗುವುದು. ನನ್ನ ನಿಯೋಜಿತ ಪಾರ್ಟಿಯ ಹೆಸರು ''ಅಖಿಲ ಭಾರತ ಅಲರ್ಜಿ ಪಕ್ಷ'' A.B.A.P. ಪಕ್ಷ ಎಂಬ ಸಂಕ್ಷಿಪ್ತ ನಾಮ ಕೂಡ ಕರೆಯಲು ಸುಲಭ. ಇದನ್ನು ಕಂಡು ನನ್ನನ್ನು ನೀವು ಗೇಲಿ ಮಾಡಬಹುದು. ಇದು ಸಾಧ್ಯವೇ? ಎಂದು ಕೇಳಬಹುದು. ನೂರೆಂಟು ಪಕ್ಷಗಳು ಒಂದೊಂದು ಕಾರಣಕ್ಕೆ ಹುಟ್ಟಿ- ಕೆಲವೇ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಕಣ್ಮರೆಯಾದ ಸಂಗತಿಯಿಂದ ನನ್ನನ್ನು ಎಚ್ಚರಿಸಿ ಅದೇ ಸಾಲಿಗೆ ನಿನ್ನ ಪಕ್ಷ ಸೇರಲಿದೆ ಎಂದೂ ಮೂಗು ಮುರಿಯಬಹುದು.

'ಅಲರ್ಜಿ' ವ್ಯಾಖ್ಯೆ

ಈ ಎಲ್ಲ ಮಾತುಗಳನ್ನು ಸುಳ್ಳಾಗಿಸಿ ನಿಮ್ಮ ಮುಖದ ಮೇಲೆ ಹೊಡೆಯುವಂತೆ ಮಾಡಿ ತೋರಿಸಬಲ್ಲೆ, ನೀವು ಮೊದಲು 'ಅಲರ್ಜಿ' ಎಂದರೆ ಏನು ಎಂದು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳುವುದು ಉಚಿತ. ನಮ್ಮ ಸ್ನೇಹಿತರು ತಕರಾರು ಮಾಡಿದಂತೆ ''ಡಾಕ್ಟರರಿಗೆ ಏನೂ ತಿಳಿಯದಿದ್ದರೆ ಇಲ್ಲವೆ ರೋಗ ಗುರುತಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗದಿದ್ದರೆ ಅವರು ಇದಕ್ಕೆ ಅಲರ್ಜಿ ಕಾರಣ ಎಂದು 'ಲೇಬಲ್' ಅಂಟಿಸಿ ದೂರಾಗುತ್ತಾರೆ.'' ಉಪಾಯದಿಂದ ಪಾರಾಗುತ್ತಾರೆ. ಕಾರಣ ಅಲರ್ಜಿ ವ್ಯಾಖ್ಯೆ ನೀಡುವುದು ಕಸರತ್ತಿನ ವಿಷಯವಾದರೂ ನನ್ನ ತಿಳುವಳಿಕೆಯ ಹರವಿನಲ್ಲಿ ಯತ್ನಿಸುವೆ. ''ದೇಹದಲ್ಲಿ ಅನ್ಯ ವಸ್ತುವೊಂದು ಒಳಸೇರಿದಾಗ (ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಪ್ರೊಟೀನುಗಳು) ಅದು ಸುಮ್ಮನಿರದೆ ತನ್ನ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆಗಳನ್ನು ಸರಣಿ ಕೂಪದಲ್ಲಿ ಪ್ರಕಟಿಸಬಹುದು. ಅದು ದೇಹಕ್ಕೆ ಒಗ್ಗದ ವಸ್ತುವಾಗಬಹುದು. ಇದುವೇ 'ಅಲರ್ಜಿ' ಎಂದು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಹೇಳಬಹುದು, ಇದೊಂದು 'ಇಮ್ಯುನಿಟಿ'ಯ ಪಾರ್ಶ್ವ ಪರಿಣಾಮವೆಂದೂ ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ಅನೇಕ ತೆರನಾದವು ಯಾವುದೇ ವ್ಯಕ್ತಿಯಲ್ಲಿ ಉಂಟಾಗಬಹುದು ಅಥವಾ ವ್ಯಕ್ತಿಯಲ್ಲಿ ಆ ತರಹದ ಒಲವು ತೋರುವವರಲ್ಲಿ ಅಲರ್ಜಿಯುಂಟಾಗಬಹುದು.

ಸಮಾಜವಾದಿ

ಸುಯ್ ಸುಯ್ ಎಂದು ಪುಪ್ಪಸದಿಂದಲೇ ಧ್ವನಿಗುಡುತ್ತ ತೇಕುವ ಅಸ್ಥಮಾ ರೋಗಿಗಳು, ಪುಪ್ಪುಸದಲ್ಲಿ ಉಂಟಾಗುವ ಕೆರಳಿಕೆಗಳಿಂದ ಎಡೆಬಿಡದ ಕೆಮ್ಮು, ಕಣ್ಣು ಕೆಂಪಗಾಗಿ, ಮೂಗಿನಲ್ಲಿ ನೀರು ಸೋರುವುದು, ಮೇಲಿಂದ ಮೇಲೆ ನೆಗಡಿ ಬರುವುದು, ಔಷಧ ಸೇವನೆಯಿಂದ ಅಥವಾ ಸೌಂದರ್ಯ ಪ್ರಸಾಧನಗಳನ್ನು ಬಳಸುವುರಿಂದ ಮೈಯಲ್ಲೆಲ್ಲಾ ತುರಿಕೆ ಉಂಟಾಗಿ 'ಗಾದರಿ' ಏಳುವ ಲಕ್ಷಣಗಳು, ಒಮ್ಮೆಲೆ ಮೈಯಲ್ಲಿ ತುರಿಕೆ ಉಂಟಾಗಿ ಮೂರ್ಛೆ ಬರುವ ಪ್ರಸಂಗಗಳು. ಹೀಗೆ ಅಲರ್ಜಿ ಸಾಮ್ರಾಜ್ಯದ ತೊಂದರೆ ಅನುಭವಿಸುವ ಶ್ರೀಯುತರ ಪಟ್ಟಿ ಮಾಡಬಹುದು ನೋಡಿ ಇದು ಎಷ್ಟೊಂದು ಪ್ರಾಮಾಣಿಕ ಅಪ್ಪಟ ಸಮಾಜವಾದಿ ಎಂದು.

ಸಮತಾಭಾವ

ಸಮತಾಭಾವವೇ ಕೇಂದ್ರ, ಬಿಂದುವಾದ ಅಲರ್ಜಿಯು ಯಾವ ಲಿಂಗ, ವಯಸ್ಸು, ಜಾತಿ ಭೇದವನ್ನು ಎಣಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಇಸಬು ರೋಗ ತಮಗೆ ಚಿರಪರಿಚಿತ, ಅಲರ್ಜಿಯೇ ಮೂಲ ಕಾರಣವೆಂದು ಬಗೆದ ಈ ರೋಗಿಯೊಬ್ಬರು ತಮ್ಮ ತೊಂದರೆ ನಿವೇದಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ ಎಂದಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಿ, ಅವರೊಡನೆ ಅಸ್ಥಮಾ ನೆಗಡಿ- ಅಲರ್ಜಿ



ಯವರು ಸೇರಿದರೆ ಸಂತೋಷದಿಂದ ಚರ್ಚೆಯಲ್ಲಿ ಪಾಲುಗೊಂಡು ತುಂಬಾ ಆತ್ಮೀಯರಾಗುತ್ತಾರೆ. ಒಂದೇ ಕುಟುಂಬದವರಂತೆ ಅಲರ್ಜಿ ತೊಂದರೆಯ ವರದಿಯನ್ನು ಒಬ್ಬರಿಗೊಬ್ಬರು ಒಪ್ಪಿಸುತ್ತಾರೆ. ಕಾಂಗ್ರೆಸ್ ಹುಲ್ಲು ಮೊದಲು ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಮಾರ್ಕೆಟಿನಲ್ಲಿರುವ ಧೂಳು ಸೇರಿಸಿ ಅಲರ್ಜಿ ಕಾರಣಗಳನ್ನು ಪಟ್ಟಿ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ವಿವಿಧ ಔಷಧಗಳು, ಅವುಗಳ ಪರಿಣಾಮ ಕುರಿತು ಆಪ್ತಾಲೋಚನೆ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಇವರೆಲ್ಲರೂ ನನ್ನ ಪಕ್ಷದ ಆಜೀವ ಸದಸ್ಯರಾಗುತ್ತಾರೆ. ರಾಷ್ಟ್ರವ್ಯಾಪಿಯಾದ ಸದಸ್ಯತ್ವ ಭಾರೀ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ದೊರಕುವುದು. ಇವರೆಲ್ಲರು ಸರಕಾರದ ಮುಖೇನ ಶಾಶ್ವತ ಪರಿಹಾರ ಕಂಡು ಹಿಡಿಯುವ ಗುರಿ ಹೊಂದಿರುತ್ತಾರೆ. ದೇಶಕಲ್ಯಾಣದಲ್ಲಿ ಸ್ವಹಿತ ಸಾಧಿಸುವ 'ಟು ಇನ್ ಒನ್' ಉದ್ದೇಶಗಳು ಅಡಗಿ ಈ ಪಕ್ಷವು ಬಹು ಬೇಗನೆ ಜನಪ್ರಿಯಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ, ಭದ್ರ ಬುನಾದಿ ದೊರಕುತ್ತದೆ.

ಅಲರ್ಜಿಯು ನಯ ವಂಚಕನಲ್ಲ. ಹಾರ್ಟ್ ಅಟ್ಯಾಕ್‌ನಂತೆ ಒಮ್ಮೆಲೆ ಬಂದು ಯಮಸದನಕ್ಕೆ ಅಟ್ಟುವ ಕ್ರೂರಿಯಲ್ಲ. ಅಲರ್ಜಿ ಒಮ್ಮೆ ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಬಂದು ಇಳಿದು ನಂತರ ತನ್ನ ಅಸ್ತಿತ್ವವನ್ನು ಹಲವು ರೂಪಗಳಲ್ಲಿ ತೋರುವುದು. ಅಸ್ಥಮಾ ಅಂದರೆ ಉಬ್ಬಸರೋಗದಲಿ ಉಸಿರಾಟದ ತೊಂದರೆ, ಚರ್ಮದಲ್ಲಿ ಇಸುಬು, ಮೂಗಿನಲ್ಲಿ ನಿಲ್ಲದ ನೆಗಡಿ, ತುರಿಕೆ, ಗಾದರಿ, ಹೀಗೆ ಹಲವು ವಿಧದಲ್ಲಿ ಪ್ರಕಟಗೊಂಡು ಕಣ್ಣಾಮುಚ್ಚಾಲೆಯಾಡುವುದು. ಇದೊಂದು ಅತ್ಯಂತ ಪ್ರಾಮಾಣಿಕ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಬರುವ ಪೀಡನೆಯು. ತೊಂದರೆಯಿರುವ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಅಲರ್ಜಿಯಿಂದ ಪ್ರಾಮಾಣಿಕತೆಯನ್ನು ಸಲೀಸಾಗಿ ಕಲಿಯಬಹುದು. ಅನ್ಯರ ಬಗ್ಗೆಯೂ ಸಹಾನುಭೂತಿಯುಂಟು ಮಾಡುವುದು. ಇದನ್ನೇ ನಮ್ಮ ಪಾರ್ಟಿಯ ಬಂಡವಾಳವಾಗಿ ಮಾಡಿ 'ವ್ಯಕ್ತಿಪ್ರೇಮ'ದೊಂದಿಗೆ 'ಸಮಾಜಪ್ರೇಮ'ವೂ ಪ್ರಕಟಗೊಳ್ಳುವುದು. ಇಂಥವರು ಲೋಕಸಭೆ- ರಾಜ್ಯಸಭೆ- ವಿಧಾನಸಭೆ ಇಲ್ಲವೆ ಕನಿಷ್ಟ ಪಕ್ಷ ಜಿಲ್ಲಾ ಪಂಚಾಯಿತಿಯ ಸದಸ್ಯರಾದರೆ ಶಿಸ್ತು ತಾನಾಗಿಯೇ ಬರುವುದು. ಇವರೆಲ್ಲರೂ ಜಗಳ ಕಾಯುವ ಪ್ರಾಣಿಗಳಲ್ಲ. ಬಹುಜನ ಸುಖಾಯ- ಹಿತಾಯದ ಮಹಾನುಭಾವರು. ಇವರು ಸದನಕ್ಕೆ ವಿನಮ್ರರಾಗಿರುತ್ತಾರೆ. ನಿಜವಾಗಿಯೂ ಸಭೆ ಶಾಂತವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಭ್ರಷ್ಟಾಚಾರವು ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ರೋಗವೆಂದು ಭಾವಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಅದರ ನಿರ್ಮೂಲನೆ ಅಸಾಧ್ಯವೆಂದು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. 'ಇಮ್ಯುನೋಗ್ಲೋಬೀನ್ ಇ' ಎಂಬ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಸಂವೇದಿನಿ ಆ್ಯಂಟಿಬಾಡಿಯು ರಕ್ತ ಪರಿಚಲನೆಯಲ್ಲಿದ್ದು ಅದು 'ಆಂಟಿಜನ್' ಸಂಧಿಸಿದಾಗ ಎಂಥ ತೊಂದರೆ ಉಂಟಾಗುವುದು ಎಂಬ ಮಾತನ್ನು ಅಲರ್ಜಿಯಿಂದ ಕಲಿಯಬಹುದು. ನಮ್ಮ ಪಕ್ಷ ಅಧಿಕಾರಕ್ಕೆ ಬಂದರೆ ನಾವು ಮಾಡುವ ಮೊದಲ ಕೆಲಸವೆಂದರೆ ಭ್ರಷ್ಟಾಚಾರ ಪಾಲಿಸಿ, ಪೋಷಿಸುವವರಿಗೆ ಅಲರ್ಜಿಯುಂಟಾಗಬೇಕು. ಪೀಡನೆಗಳು ಮುತ್ತಿಕ್ಕುವ ಹಾಗೆ ನಮ್ಮ ಸಂಶೋಧನೆ ಸಫಲಗೊಳ್ಳುವುದು. ಅಲರ್ಜಿಯುಂಟಾಗುವ ಕಾರಣಗಳು ಭ್ರಷ್ಟಾಚಾರದ ಕಾರಣಗಳಿಗೆ ಹೋಲಿಸಿದಾಗ ಎಷ್ಟೊಂದು ಸಾಮ್ಯವೆನಿಸುತ್ತದೆ. ಭ್ರಷ್ಟಾಚಾರವನ್ನು ದೇಶದ ಅವನತಿಗೆ ಹೇಗೆ ಕಾರಣ ಎಂಬುದನ್ನು ಬಿಂಬಿಸಬಲ್ಲದು. ಪ್ರಾಮಾಣಿಕರೇ ನಮ್ಮ ಪಕ್ಷದಲ್ಲಿರುವಾಗ ಭ್ರಷ್ಟಾಚಾರ ಸಾಧ್ಯವೇ? ಹೇಳಿ? ಅಷ್ಟೇ ಏಕೆ ಅವರು ಭ್ರಷ್ಟಾಚಾರ ದೇಶದಿಂದ ಒದ್ದೋಡಿಸುತ್ತಾರೆ.

ನನ್ನ ಪದ್ಯವೊಂದರಲ್ಲಿ..........

> ಬೇಹ ರಾಜಕಾರಣದಲಿ
> ಅಲ್ಲೋಲ ಕಲ್ಲೋಲ
> ಪುಢಾರಿ ಕಸವೇ ಇರಲಿ
> ಸ್ನೊಪೌಡರಗಳ ಕಲೆಯೇ ಇರಲಿ
> ಆಹಾರ ಗಾಳಿಯೇ ಇರಲಿ
> ಆಕಾಶ ಕಳಗಿನ
> ಭೂಮಿಯ ಮೇಲಿನ
> ಚರಾಚರವಸ್ತುಗಳೇ ಇರಲಿ ಒಳಹೊಕ್ಕು
> ಅಸ್ತಿತ್ವ ಅಲುಗಾಡಿಸಿದಾಗ
> ಗಾದರಿ....ಮೈಕೆರೆತ- ಮೈನಡುಗಿ ಮೂರ್ಛೆ
> ದುರ್ಗೆಯಾಗಿ ಅವತಾರ ತಾಳುವ ಅಲರ್ಜಿ,
> ಒಂದು ಇನ್ನೂ ಅಪರಿಚಿತ ಅತಿಥಿ.

ರಾಜಕಾರಣ

ಆದ್ದರಿಂದ ಅಲರ್ಜಿ ಮಾಡಿದಷ್ಟು ರಾಜಕಾರಣವನ್ನು ರಾಜಕಾರಣಿಗಳು ಮಾಡಲಿಕ್ಕಿಲ್ಲ. ಕುದುರೆಯ ಸಮೀಪ ಹಾಯ್ದು ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಕಣ್ಣು ಕೆಂಪಗಾಗಿ ಮೂಗಿನಲ್ಲಿ ನೀರು ಸೋರುವುದು, ಆದರೆ ಅದೇ ಕುದುರೆಯು ಆರಾಮದಿಂದ ಇರುವುದು. ಟೊಮೆಟೋ ಹೆಚ್ಚಿದ ಮಹಿಳೆಯ ಕೈಯೆಲ್ಲಾ ಕೆಂಪಗಾಗಿ ಬಾವು- ತುರಿಕೆ ಆದರೆ ಅದೇ ಮಹಿಳೆ ಟೊಮೆಟೊ ತಿಂದರೆ ಏನೂ ಪರಿಣಾಮ ಇಲ್ಲ. ಕರ್ಪೂರದ ವಾಸನೆಯಿಂದ ಕೆಲವರು ಮೂರ್ಛೆ ಹೋಗುವರು. ಆದರೆ ಅದರ ಧೂಪದಿಂದ ಏನೂ ಆಗದು. ಅಲರ್ಜಿಯ ರಾಜಕಾರಣದ ಸ್ಯಾಂಪಲ್‌ಗಳನ್ನು ಇನ್ನೂ ಪಟ್ಟಿ ಮಾಡಬಹುದು. ಅಲರ್ಜಿ ಬರಬಾರದೆಂಬ ಮುಂಜಾಗ್ರತೆಯು ನಮ್ಮ ರಾಜಕೀಯ ಮಂತ್ರವೇ ವಿನಃ ಅದು ತಂತ್ರವಾಗಲಾರದು.

ಪರಿಸರದ ಮಾಲಿನ್ಯದ ವಿರುದ್ಧ ಕೂಗಾಟ ಈಗ ಕೇಳುತ್ತಿರುವಿರಿ. ಪರಿಸರದ ಮಾಲಿನ್ಯ ಧೂಮಪಾನದಂಥ ತಂಬಾಕಿನ ಚಟಗಳು ಮನೋ ಒತ್ತಡದ ವೃತ್ತಿಗಳು, ಕಲಬೆರಕೆಯ ಅನ್ನಧಾನ್ಯಗಳು, ಕೀಟನಾಶಕಗಳು, ಔಷಧಿಯ ಚಟಗಳು, ಹೀಗೆ ಅಲರ್ಜಿಯುಂಟು ಮಾಡುವ ವಸ್ತುಗಳ ಪಟ್ಟಿ ಹನುಮನ ಬಾಲದಂತೆ ಬೆಳೆಯುತ್ತಲೇ ಹೋಗುವುದು. ಇವಕ್ಕೆಲ್ಲ ಒಳಗಾದವರು ನನ್ನ ಪಾರ್ಟಿಯ ಪ್ರಾಥಮಿಕ ಸದಸ್ಯರಾಗಿ ವಿಧೇಯತೆಯಿಂದ ನಡೆದುಕೊಳ್ಳುವರು. ಮನೆಯ ಧೂಳು ಕಾಯಿಪಲ್ಲೆ, ಸೌಂದರ್ಯ ಪ್ರಸಾಧನಗಳು ಹೀಗೆ ಕೆಲವನ್ನು ಸೇರಿಸಬಹುದು. ನಮ್ಮ ಪಕ್ಷದ ಸದಸ್ಯರ ಸಂಖ್ಯೆ ಬೆಳೆದು ವಿರೋಧಿ ಪಕ್ಷಗಳು ಮಣ್ಣುಗೂಡುತ್ತವೆ. ವಿಜ್ಞಾನಿಯೊಬ್ಬನ ಮಾತನ್ನು ಪದ್ಯದಲ್ಲಿ ಹೇಳಿದಂತೆ ನಾವೆಲ್ಲರು ಅಲರ್ಜಿ ಉಂಟು ಮಾಡುವ ಕಾರಣೀಭೂತ ವಸ್ತುಗಳ ಸಾಗರದಲ್ಲಿ ತೇಲಾಡುತ್ತಿದ್ದೇವೆ. ಆ ವಸ್ತುಗಳು ಭೂಮಿಯ ಮೇಲೆ ಆಕಾಶದ ಕೆಳಗಡೆ ಇರುವ ಯಾವುದೇ ವಸ್ತುವಾಗಿರಬಹುದು. ಸೂರ್ಯ ಕಿರಣಗಳಿಂದಲೂ ಅಲರ್ಜಿ ಉಂಟಾದರೆ ಬದುಕುವುದು ಹೇಗೆ? ನಮಗೆ ಹೇಳಿ. ಇದು ಅಲರ್ಜಿಯ ಅಪರಂಪರಾ ಆಟಾಟೋಪ ಆದರೆ ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು ಶತಮಾನಗಳಿಂದಲೂ ಪರಿಹಾರಕ್ಕೆ ಶಾಶ್ವತ ಉತ್ತರ ಹುಡುಕಲು ತಡಕಾಡುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಅಲ್ಪಸ್ವಲ್ಪ ಉತ್ತರ ದೊರಕಿದೆ. ಪ್ರತಿಬಂಧಕ ಉಪಾಯಗಳನ್ನು ಸೂಚಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಆದರೆ ಅವು ಖಾಯಂ ಅಲ್ಲ. ಆದರೆ ನಮ್ಮ ಪಕ್ಷದ ಪ್ರಣಾಳಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಅದರ ಆದ್ಯತೆಯೆಂದರೆ ''ಶಾಶ್ವತ ಯೋಜನೆಯನ್ನು ಅಂತಾರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಜಾರಿಗೊಳಿಸುವುದು, ದೀರ್ಘಾಯುಷ್ಯದ ಅಲರ್ಜಿ ರೋಗಿಗಳ ಅನುಭವ ಕಥನ ಪ್ರಕಟಿಸಿ ಆ ಅನುಭವನದ ಹಂದರದ ಮೇಲೆ ನಮ್ಮ ಕ್ರಿಯಾಯೋಜನೆಯನ್ನು ಸಿದ್ಧಗೊಳಿಸುವುದು.'' ಮೌಲ್ಯಾಧಾರಿತ ರಾಜಕೀಯ ಪಕ್ಷವಾದ ನನ್ನ ಅಖಿಲ ಭಾರತ ಅಲರ್ಜಿ ಪಕ್ಷಕ್ಕೆ ಭವ್ಯ ಭವಿಷ್ಯವಿದೆ. ಆದರೆ ನಾನು ಅದರ ಅಧ್ಯಕ್ಷನಾಗಲಾರೆ. ನನಗೆ ಅರ್ಹತೆಯಿಲ್ಲ. ಕಾರಣ ಅಲರ್ಜಿ ತೊಂದರೆ ನನ್ನಿಂದ ಬಲು ದೂರ ಉಳಿದಿದೆ.

ಕಾದು ನೋಡಿ ಮುಂದಿನ ಚುನಾವಣೆಯವರೆಗೂ, ಬನ್ನಿ ಸೇರಿರಿ ನನ್ನ ಪಾರ್ಟಿ, ಎಂಬ ಕರೆ ಕೊಡುವೆ. ನಂತರ ಬಂದರೆ ಮುಚ್ಚಿದ ಬಾಗಿಲು ಕಂಡು ಪರಿತಪಿಸಬೇಡಿ. ಅಧಿಕಾರಕ್ಕೆ ಬಂದ ನಂತರ ನೀವು 'ಕ್ಯೂ'ನಲ್ಲಿ ಬಹಳ ದೂರದಲ್ಲಿರುವಿರಿ. ಎಲ್ಲ ಶುಭೇಚ್ಛೆಗಳು. ●

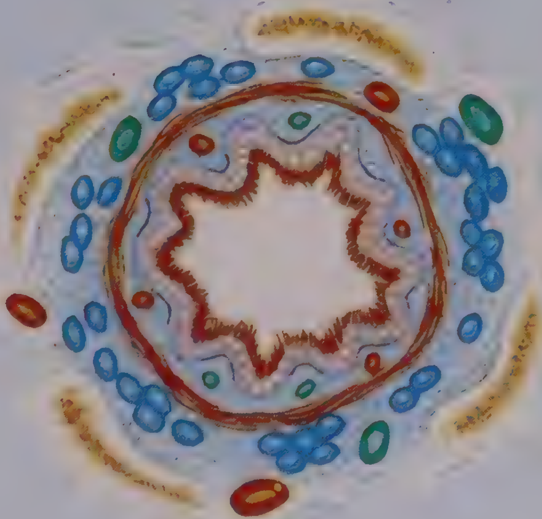
ನಮ್ಮ ದೇಹ



ಶ್ವಾಸಕೋಶವನ್ನು ಆವರಿಸಿರುವ ಪುಪ್ಪಸ ಪೊರೆ, ಶ್ವಾಸಕೋಶ ಹಾಗೂ ಎದೆಗೂಡಿನ ನಡುವೆ ಘರ್ಷಣೆಯನ್ನು ಈ ಪೊರೆಯು ತಪ್ಪಿಸುತ್ತದೆ.



ಮಿದುಳನ್ನು ಆವರಿಸಿ ರಕ್ಷಿಸುತ್ತಿರುವ ಮಿದುಳು ಪೊರೆಗಳು (ಕಿತ್ತಳೆ ಬಣ್ಣ) ಇವು ಕಪಾಲದ ಅಡಿಯಲ್ಲಿರುತ್ತವೆ.



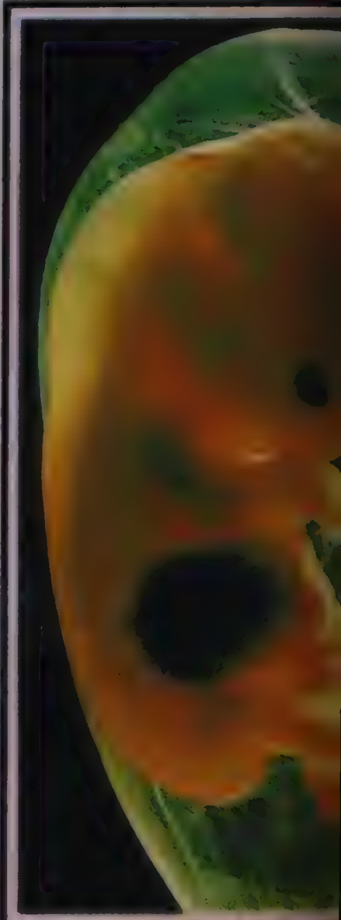
ಉಸಿರುನಾಳಗಳ ಒಳ ಮೈಯನ್ನು ರೂಪಿಸುವ ಲೋಳೆಪೊರೆ. ರೋಮಕಗಳನ್ನು ಗಮನಿಸಿ.

ನಮ್ಮ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಸುಮಾರು ೫೦,೦೦೦, ೦೦೦,೦೦೦,೦೦೦ ಜೀವಕೋಶಗಳಿವೆ. ಜೀವ ಕೋಶಗಳ ಆಕಾರ, ಗಾತ್ರ, ಕಾರ್ಯ, ಸ್ಥಾನ ಭಿನ್ನ ಭಿನ್ನ. ಒಂದೇ ರೀತಿಯ ಜೀವಕೋಶಗಳು, ಒಂದೇ ರೀತಿಯ ಕೆಲಸವನ್ನು ಮಾಡುತ್ತವೆ. ಇವೇ ಊತಕಗಳು (ಟಿಶ್ಯೂ).

ಈಗ 'ಪೊರೆ' (ಮೆಂಬ್ರೇನ್) ಎಂಬ ಊತಕದ ಪರಿಚಯ ಮಾಡಿಕೊಡುತ್ತೇವೆ.

ಜೀವಕೋಶಗಳು ಒಂದು ಸಾಲಿನಲ್ಲಿ ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ಜೋಡಣೆಗೊಂಡಿರುವ ರಚನೆಯೇ ಪೊರೆ. ಅನೇಕ ಸಲ ಜೀವಕೋಶಗಳು ಹಲವು ಸಾಲಿನಲ್ಲಿ, ಒಂದರ ಮೇಲೊಂದ ರಂತೆ ಜೋಡಣೆಗೊಂಡಿರಬಹುದು. ಇದನ್ನೂ ಪೊರೆ ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತೇವೆ.

ನಮ್ಮ ದೇಹದ ಹೊರ ಮೈಯನ್ನು ಆವರಿಸುವ ಪೊರೆಯನ್ನು 'ಹೊರಪೊರೆ' (ಎಪಿಥೀ ಲಿಯಂ) ಎಂದು ಕರೆದರೆ, ಅಂಗಗಳ ಒಳ ಮೈಯನ್ನು ರೂಪಿಸುವ ಪೊರೆಯನ್ನು 'ಒಳಪೊರೆ' (ಎಂಡೋಥೀಲಿಯಂ) ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತೇವೆ.



ಒಂಬತ್ತು ತಿಂಗಳ ಪಿಂಡ
ಗರ್ಭಪೊರೆ ಅಥವಾ
ಚೀಲದೊಳಗಿರುವ ದ್ರ
ತೇಲುತ್ತಿ

ಪೊರೆಗಳು ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಕೆಲಸವನ್ನು ಮಾಡುತ್ತವೆ. ಅವು ಅಂಗಾಂಗಗಳನ್ನು ಆವರಿಸಿ ರಕ್ಷಣೆ ನೀಡಬಹುದು. ಅಂಗಾಂಗ ಗಳ ಒಳ ಮೈಯನ್ನು ರೂಪಿಸಿ ಅನೇಕ ರಸಗಳನ್ನು ಉತ್ಪಾದಿಸ ಬಹುದು. ಅವುಗಳ ಚಲನೆಗೆ ಅಗತ್ಯವಾದ ನುಣುಪನ್ನು ಒದಗಿಸಬಹುದು. ಇಲ್ಲವೆ ರಕ್ಷಣೆಯನ್ನು ಕೊಡಬಹುದು.

ಒಳಪೊರೆಗಳಲ್ಲಿ ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಐದು ವಿಧಗಳಿವೆ.

೧. ಲೋಳೆಪೊರೆ (ಮ್ಯೂಕಸ್ ಮೆಂಬ್ರೇನ್) ನಮ್ಮ ದೇಹ ದಲ್ಲಿ ಇರುವ ವಿವಿಧ ನಾಳಗಳ ಒಳ ಮೈಯನ್ನು ರೂಪಿಸುತ್ತದೆ. ಉದಾ: ಪಾಚನಿಕ ನಾಳ (ಅಲಿಮೆಂಟರಿ ಕೆನಾಲ್)

೨. ಕೀಲುಪೊರೆ (ಸೈನೋವಿಯಲ್ ಮೆಂಬ್ರೇನ್) ಇವು ವಿವಿಧ ಕೀಲುಗಳ ಒಳಮೈಯನ್ನು ರೂಪಿಸುತ್ತದೆ. ಹಾಗೆಯೇ ಸ್ನಾಯು ಗಳನ್ನು ಮೂಳೆಗೆ ಜೋಡಿಸುವ ರಚನೆಗಳಿಂದ 'ಕಂಡರ' (ಟೆಂಡನ್ಸ್) ಗಳನ್ನೂ ಆವರಿಸುತ್ತದೆ.

೩. ಸೀರಸ್ ಪೊರೆ (ಸೀರಸ್ ಮೆಂಬ್ರೇನ್): ಇವು ಶ್ವಾಸ ಕೋಶ, ಹೃದಯ ಮುಂತಾದ ಅಂಗಗಳನ್ನು ಆವರಿಸುತ್ತದೆ.

೪. ಮಿದುಳ ಪೊರೆ (ಮೆನಿಂಜಸ್) ಇವು ಮಿದುಳನ್ನು ಆವರಿಸಿ, ಅವನ್ನು ರಕ್ಷಿಸುವ ವಿಶೇಷ ಪೊರೆಗಳು.

೫. ಗರ್ಭಪೊರೆ ಅಥವಾ ಉಲ್ಬಪೊರೆ (ಆಮ್ನಿಯಾಟಿಕ್ ಮೆಂಬ್ರೇನ್) ಗರ್ಭದ ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ ಅಗತ್ಯವಾದ ಪೊರೆ. ಭ್ರೂಣವನ್ನು ಆವರಿಸಿ ರಕ್ಷಿಸುವ ಬಹುಮುಖ್ಯ ಪೊರೆ.

ಲೋಳೆಪೊರೆ ಹೆಸರೇ ಸೂಚಿಸುವಂತೆ ಲೋಳೆಯನ್ನು ಉತ್ಪಾದಿಸುವ ಜೀವಕೋಶ ಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರುವ ಪೊರೆ. ಲೋಳೆ ನಯವಾಗಿ, ಮೃದುವಾಗಿ, ಜಾರುವ ಗುಣವನ್ನು ಹೊಂದಿರುವ ವಸ್ತು. ಲೋಳೆ ನಮ್ಮ ದೇಹವನ್ನು ಪ್ರವೇಶಿಸಿ, ನಾನಾರೋಗಗಳನ್ನು ಉಂಟು ಮಾಡುವ ಕ್ರಿಮಿಗಳನ್ನು ಮರ್ದಿಸುವ ಅಪೂರ್ವ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಹೊಂದಿದೆ.

ನಮ್ಮ ಉಸಿರಾಟದ ಅಂಗಾಂಗಗಳ ಒಳಮೈಯನ್ನು ರೂಪಿಸುವ ಲೋಳೆಪೊರೆಯು, ಲೋಳೆಯನ್ನು ಉತ್ಪಾದಿಸುವುದರ ಜೊತೆಗೆ, ಅನೇಕ ಕೂದಲಿನಂತಹ ರಚನೆಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿವೆ. ಇವೇ ರೋಮಕಗಳು (ಸೀಲಿಯ). ಇವು ಅಲೆಯಂತೆ ಚಲಿಸಬಲ್ಲವು. ಕೊಂದ ಕ್ರಿಮಿಗಳನ್ನು, ಉಂಡೆಗಟ್ಟಿರುವ ಕಫವನ್ನು ಗಂಟಲಿನೆಡೆಗೆ ನೂಕಲು ನೆರವಾಗುತ್ತವೆ ಈ

ಪೊರೆಗಳು

ಂಕಗಳು. ಆದುದರಿಂದ, ಶ್ವಾಸಕೋಶಗಳಲ್ಲಿ ಸೋಂಕು ಆದಾಗ ಕಫ ಹೆಚ್ಚು
ತನೆಯಾಗಿ, ಕೆಮ್ಮುವುದರ ಮೂಲಕ ಅದನ್ನು ಹೊರದೂಡುತ್ತೇವೆ.
ಚನಿಕ ನಾಳದಲ್ಲಿ ಅದರಲ್ಲೂ ಸಣ್ಣ ಕರುಳಿನಲ್ಲಿರುವ ಲೋಳೆ ಪೊರೆಯು ಹೀರು
ಂ (ವಿಲ್ಲೈ) ಗಳೆಂಬ ಮಡಿಕೆ ಮಡಿಕೆಯಾಗಿರುವ ರಚನೆಯನ್ನು ರೂಪಿಸುತ್ತದೆ. ಜೀರ್ಣ
ಹಾರಾಂಶಗಳನ್ನು ಹೀರುವುದೇ ಇಲ್ಲಿಯ ಲೋಳೆಪೊರೆಯ ಮುಖ್ಯ ಕೆಲಸ. ಕರುಳಿನ
ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಆಹಾರ ಚಲನೆಗೆ ಲೋಳೆ ನೆರವಾಗು ತ್ತದೆ.
ನನಾಂಗಗಳಲ್ಲೂ ಲೋಳೆಪೊರೆಯಿದೆ. ಯೋನಿಯ ಒಳಮೈಯನ್ನು ಆವರಿಸಿರುವ
ಪೊರೆಯು, ಸ್ರವಿಸುವುದರಿಂದಲೇ ಸಂಭೋಗ ಸುಲಭವಾಗುತ್ತದೆ. ಅಂತೆಯೇ ಶಿಶು
ಪ್ರಸವ ಸರಾಗವಾಗುತ್ತದೆ.

ಗರ್ಭಕೋಶದ ಒಳಭಾಗದಲ್ಲೂ ಲೋಳೆ ಪೊರೆಯಿದೆ. ಇದು ತಿಂಗಳಿಗೊಮ್ಮೆ ಸಮೃದ್ಧವಾಗಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತದೆ. ಗರ್ಭ ನಾಟದಿದ್ದಲ್ಲಿ ಬೆಳೆದ ಲೋಳೆ ಪೊರೆಯೆಲ್ಲ ಕರಗಿ ಹೊರಹರಿಯುತ್ತದೆ. ಇದೇ ಮಾಸಿಕ ಸ್ರಾವ. ಗರ್ಭ ಕಟ್ಟಲಿಲ್ಲವಲ್ಲ ಎಂಬ ''ದುಃಖದಿಂದ'' ಗರ್ಭಕೋಶ ''ಅತ್ತಾಗ'', ಹೊರಬರುವ ''ಕಣ್ಣೀರೇ'' ಈ ಋತುಸ್ರಾವವಂತೆ!

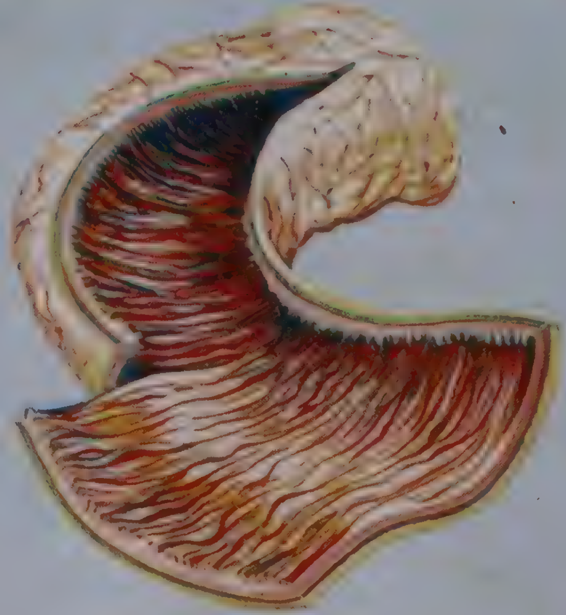
ಕೀಲುಗಳ ಒಳಗೆ ಒಂದು ಚೀಲವಿರುತ್ತದೆ. ಈ ಚೀಲವು ಕೀಲು ಪೊರೆಯಿಂದಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಈ ಪೊರೆಯು ಕೀಲುದ್ರವವನ್ನು (ಸೈನೋವಿಯಲ್ ಫ್ಲೂಯಿಡ್) ಉತ್ಪಾದಿಸುತ್ತದೆ. ಹಾಗಾಗಿ ಕೀಲುಗಳಲ್ಲಿ ಚಲನೆ ಸರಾಗವಾಗಿ ನಡೆಯುತ್ತದೆ. ಇಂತಹ ಸರಾಗ ಚಲನೆ ಕಂಡರಗಳಲ್ಲೂ ನಡೆಯಲು ಕಾರಣ ಕೀಲುದ್ರವವೇ!

ಸೀರಸ್ ಪೊರೆಗಳು ಎದೆ ಹಾಗೂ ಉದರದ ಅಂಗಾಂಗಗಳನ್ನು ಆವರಿಸಿ ರಕ್ಷಿಸುತ್ತದೆ, ವಿವಿಧ ಅಂಗಗಳನ್ನು ಬೇರ್ಪಡಿಸುತ್ತದೆ, ಸೋಂಕುಗಳಿಂದ ರಕ್ಷಿಸುತ್ತದೆ. ಘರ್ಷಣೆಯನ್ನು (ಫ್ರಿಕ್ಷನ್) ತಪ್ಪಿಸುತ್ತದೆ. ಶ್ವಾಸಕೋಶಗಳನ್ನು ಆವರಿಸಿರುವ ಪೊರೆಯನ್ನು ಪುಪ್ಪಸ ಪೊರೆ (ಪ್ಲೂರ) ಎಂದು ಕರೆದರೆ, ಹೃದಯವನ್ನು ಆವರಿಸಿರುವ ಪೊರೆಯನ್ನು ಹೃದಯ ಪೊರೆ (ಪರಿಕಾರ್ಡಿಯಂ) ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತೇವೆ. ಉದರದಲ್ಲಿರುವ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಅಂಗವನ್ನು ಉದರಪೊರೆ (ಪೆರಿಟೋನಿಯಂ) ಆವರಿಸಿರುತ್ತದೆ.

ಸಿರುವ
. ಈ
್ರಣವು

ಮಿದುಳನ್ನು ರಕ್ಷಿಸಲು ಮೂರು ಪೊರೆಗಳಿವೆ. ಸಮೂಹವಾಗಿ ಇವನ್ನು ಮಿದುಳ ಪೊರೆ ಅಥವಾ 'ಮೆನಿಂಜಸ್' ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತೇವೆ. ಅವನ್ನು ಎಳಸು ಪೊರೆ (ಪಯಾಮ್ಯಾಟರ್), 'ಜೇಡರೂಪಿ
(ಅರಕ್ನಾಯಿಡ್ ಮ್ಯಾಟರ್) ಹಾಗೂ 'ಗಡಸು ಪೊರೆ' (ಡ್ಯೂರಾಮ್ಯಾಟರ್) ಎಂದು
ಿಸಬಹುದು.

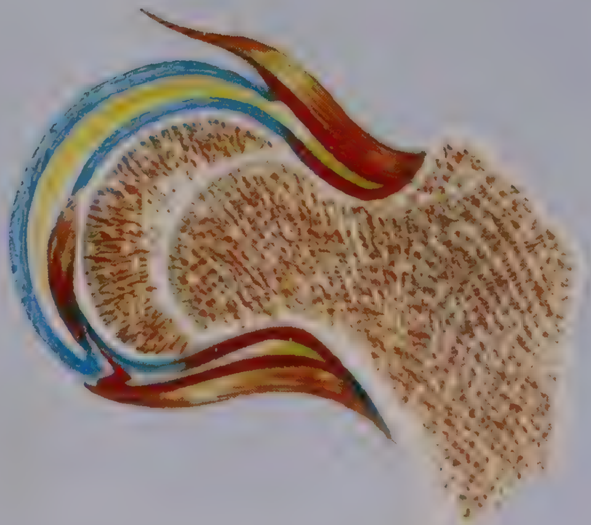
ರ್ಭಪೊರೆ ಅಥವಾ ಉಲ್ಬಪೊರೆಯು ಒಂದು ವಿಶೇಷ ಪೊರೆ. ತಾತ್ಕಾಲಿಕವಾದ ಪೊರೆ.
ಂ ಬೆಳೆದು ಶಿಶುವಾಗಿ ಜನಿಸಲು ಅತ್ಯಗತ್ಯವಾದ ಪೊರೆ. ಗರ್ಭಾಶಯದೊಳಗೆ ಭ್ರೂಣ
ಆವರಿಸಿ ಬೆಳೆಯುವ ಈ ಪೊರೆ, ಒಂದು ಚೀಲದ ರೂಪದಲ್ಲಿರುತ್ತದೆ. ಇದರಲ್ಲಿ ಉಲ್ಬ
ಆಮ್ನಿಯಾಟಿಕ್ ಫ್ಲೂಯಿಡ್) ಇದ್ದು, ಈ ದ್ರವದಲ್ಲಿ ಭ್ರೂಣ ತೇಲುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ಇದು
ಂವನ್ನು ಆಘಾತಗಳಿಂದ ರಕ್ಷಿಸುತ್ತದೆ. ಈ ಚೀಲ ಒಡೆದು, ದ್ರವವೆಲ್ಲ ಸೋರಿ, ಶಿಶು
ವಾದ ಮೇಲೆ, ಮಾಸುವಿನ (ಪ್ಲಾಸೆಂಟ್) ಜೊತೆಗೆ ಹೊರಬರುತ್ತದೆ ಈ ವಿಶೇಷ ಪೊರೆ!



ಸಣ್ಣ ಕರುಳಿನ ಒಳ ಭಾಗದಲ್ಲಿರುವ ಹೀರುಲೋಮಗಳು. ಇವು ಆಹಾರಾಂಶಗಳನ್ನು ಹೀರಲು ನೆರವಾಗುತ್ತವೆ.



ಗರ್ಭಾಶಯದಲ್ಲಿರುವ ಲೋಳೆಪೊರೆ (ಕೆಂಪು) ಇದು ಕರಗಿ ಹೊರ ಬಂದಾಗ 'ಋತುಸ್ರಾವ' ಎಂದೆನಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.



ಕೀಲನ್ನು ಆವರಿಸಿರುವ ಕೀಲುಪೊರೆ (ಕೆಂಪು) ಕೀಲುದ್ರವ ಚಲನೆಗೆ ನೆರವಾಗುತ್ತದೆ.

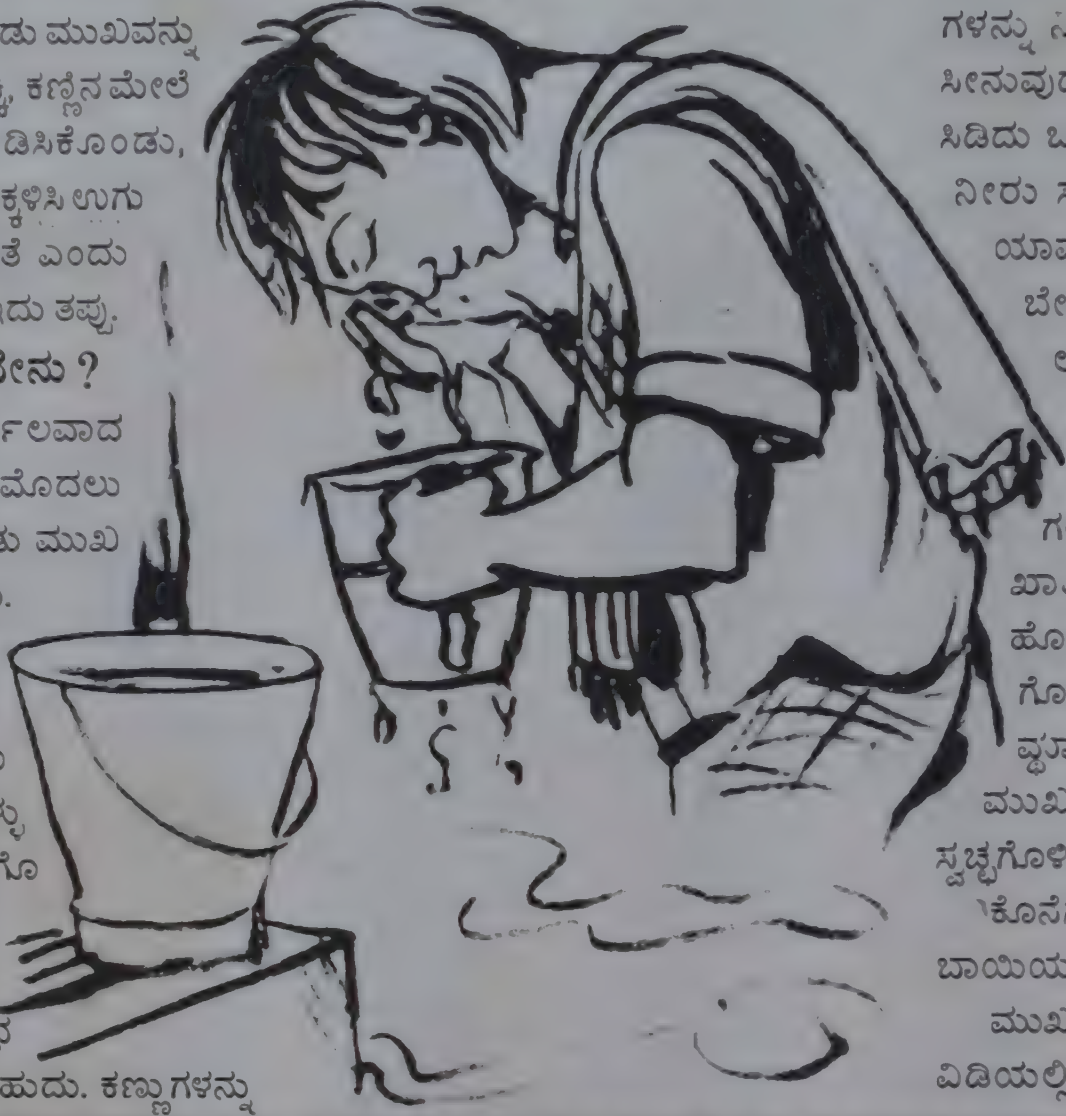
ವಿಶೇಷ ಕೊಡುಗೆ

ಮುಖ ತೊಳೆದುಕೊಳ್ಳುವುದು ಸುಲಭದ ಕೆಲಸವೇ ?

ನೀರು ಸಿಂಪಡಿಸಿಕೊಂಡು ಮುಖವನ್ನು ಅಂಗೈಯಿಂದ ಗಸಗಸನೆ ತಿಕ್ಕಿ, ಕಣ್ಣಿನ ಮೇಲೆ ಒದ್ದೆಯಾದ ಬೆರಳು ಆಡಿಸಿಕೊಂಡು, ಬಾಯಲ್ಲಿ ನೀರು ಹಾಕಿ ಮುಕ್ಕಳಿಸಿ ಉಗುಳಿದರೆ ಮುಖ ತೊಳೆದಂತೆ ಎಂದು ತಿಳಿದವರು ಬಹಳ ಜನ. ಇದು ತಪ್ಪು.

ಸರಿಯಾದ ಕ್ರಮವೇನು ?

ಸಾಧ್ಯವಾದಷ್ಟು ನಿರ್ಮಲವಾದ ನೀರನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಮೊದಲು ಮುಖಕ್ಕೆ ಸಿಂಪಡಿಸಿಕೊಂಡು ಮುಖವನ್ನು ಒದ್ದೆ ಮಾಡಬೇಕು. ಮುಖ ಎಂದರೆ ಹಣೆ, ಕಣ್ಣು, ಕಿವಿ, ಮೂಗು, ಗಲ್ಲ, ಕುತ್ತಿಗೆ ಹಾಗೂ ಬಾಯಿ ಇವೆಲ್ಲ ಒಳಗೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಇವನ್ನೆಲ್ಲ ನಿರ್ಮಲಗೊಳಿಸುವುದೇ ಮುಖ ತೊಳೆಯುವುದು. ಹಣೆ, ಗಲ್ಲ, ಗದ್ದ, ಕುತ್ತಿಗೆಗಳನ್ನು ಸುಲಭವಾಗಿ ನಿರ್ಮಲಗೊಳಿಸ ಬಹುದು. ಕಣ್ಣುಗಳನ್ನು



ಗಳನ್ನು ನಿರ್ಮಲಗೊಳಿಸಬೇಕು. ಜೋರಾಗಿ ಸೀನುವುದರ ಮೂಲಕ ಕಶ್ಮಲವೆಲ್ಲ ಹೊರಗೆ ಸಿಡಿದು ಬರುವಂತೆ ಮಾಡಬೇಕು. ಮತ್ತೆ ಮತ್ತೆ ನೀರು ಸೇರಿಸಿ ಸೀನಬೇಕು. ಕುಹರದಲ್ಲಿ ಯಾವುದೇ ಕಶ್ಮಲ ಉಳಿಯದಂತೆ ಮಾಡಬೇಕು. ಮೂಗಿನಲ್ಲಿಯ ರೋಮಗಳೆಲ್ಲ ಲೋಳೆಯಿಂದ ಮುಕ್ತವಾಗುವಂತೆ ಮಾಡಬೇಕು. ಉಸಿರಾಟ ಜೋರಾಗಿ ನಡೆಸಿ ಶ್ವಾಸಕ್ಕಾಗಲೀ, ನಿಶ್ವಾಸಕ್ಕಾಗಲೀ ಎಂಥದೇ ತಡೆ ಇಲ್ಲ ಎಂಬುದನ್ನು ಖಾತ್ರಿ ಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಇಲ್ಲದೇ ಹೋದರೆ ಮತ್ತೆ ನೀರು ಬಳಸಿ ನಿರ್ಮಲಗೊಳಿಸಬೇಕು. ಹತ್ತಾರು ಸಲ ಈ ಪ್ರಯತ್ನ ಮಾಡಿದರೆ ಎಲ್ಲವೂ ಸರಿಯಾಗುವುದು. ಮುಖ ತೊಳೆದು ಕೊಳ್ಳುವಾಗ ಮೂಗು ಸ್ವಚ್ಛಗೊಳಿಸಿ ಕೊಳ್ಳುವುದು ಅವಶ್ಯಕ.

ಕೊನೆಗೆ ತುಟಿಗಳನ್ನು ತಿಕ್ಕಿ ತೊಳೆಯಬೇಕು. ಬಾಯಿಯ ಮೂಲೆಗಳು ಸ್ವಚ್ಛವಾಗಬೇಕು.

ಮುಖ ತೊಳೆಯುವ ಕಾರ್ಯ ಪುಸ್ತಕದ ಪರಿವಿಡಿಯಲ್ಲಿ ಕೊಟ್ಟ ಪ್ರಸರಣಗಳನ್ನು ಮುಗಿಸಿ

ಮುಂಜಾನೆ ಎದ್ದು ಮುಖ ತೊಳೆದುಕೊಳ್ಳುವುದು ಎಲ್ಲರ ನಿತ್ಯಕರ್ಮ.
ಆದರೆ ಎಷ್ಟು ಜನ ಈ ಕಾರ್ಯವನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ, ವೈಜ್ಞಾನಿಕವಾಗಿ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ? ಎಂಬುದೇ ದೊಡ್ಡ ಪ್ರಶ್ನೆ.

ನಿರ್ಮಲಗೊಳಿಸುವುದು ಬಹು ನಾಜೂಕಿನ ವಿಷಯ. ಕಣ್ಣುಗಳನ್ನು ನಿರ್ಮಲ ಗೊಳಿಸುವಾಗ ಒದ್ದೆಯಾದ ಬೆರಳುಗಳು ಮೂಗಿನ ಮೂಲೆಯಿಂದ ಕಿವಿಯ ಮೂಲೆಯ ಕಡೆಗೆ ಚಲಿಸಬೇಕು. ಮೂಗಿನ ಮೂಲೆಯಲ್ಲಿ ಶೇಖರಗೊಂಡಿದ್ದ ಪಿಚ್ಚು ತೆಗೆಯಬೇಕು. ಕಣ್ಣೆವೆಗಳಿಗೆ ಅಂಟಿದ ಲೋಳೆ ಪಿಚ್ಚುಗಳೂ ತೊಳೆದು ಹೋಗಬೇಕು. ಹುಬ್ಬು, ಹುಬ್ಬಿನಲ್ಲಿರುವ ಧೂಳು ಹಾಗೂ ಒಣಗಿದ ಬೆವರು ಹೋಗಬೇಕು.

ಕಿವಿಯನ್ನು ತೊಳೆಯಲೂ ನಾಜೂಕಿಗಿಂತ ಸಂಯಮ ಬೇಕು. ಕಿವಿಯ ಉಬ್ಬು-ತಗ್ಗುಗಳನ್ನು ಮುಂಭಾಗ-ಹಿಂಭಾಗಗಳನ್ನು ಹೊರಗಿವಿಯ ನಾಳದ ದ್ವಾರವನ್ನೂ ಸಾವಧಾನದಿಂದ ನಿರ್ಮಲವಾಗಿಸಬೇಕು. ಕಿವಿಯ ಮೇಲೆ ಬೆಳೆದ ಕೂದಲುಗಳನ್ನು ತೊಳೆಯಬೇಕು.

ಮೂಗು ತೊಳೆಯುವುದೆಂದರೆ ಹೊರಗಿನ ತ್ವಚೆಯನ್ನು ಒದ್ದೆಗೊಳಿಸಿದರೆ ಸಾಲದು. ಮೂಗಿನ ಕುಹರಗಳನ್ನೂ ಸ್ವಚ್ಛಗೊಳಿಸಬೇಕು. ಇದಕ್ಕೆ ಮೊದಲು ಕುಹರಗಳಲ್ಲಿ ನೀರು ಹೋಗುವಂತೆ ಮಾಡಬೇಕು. ಹೀಗೆ ಒದ್ದೆಯಾದ ಲೋಳ್ಪರೆಯ ಮೇಲಿನ ಲೋಳೆ-ಹಂಕುಗಳೂ ಮೆದುವಾಗುವವು. ಬೆರಳನ್ನು ಒದ್ದೆ ಮಾಡಿ ಕುಹರ

ದಂತೆ ನಡೆಯಬೇಕು. ಮಕ್ಕಳು ಚಿಕ್ಕವರಿದ್ದಾಗ ಇದನ್ನು ಅವರಿಂದ ಮಾಡಿಸಿದರೆ ಮುಂದೆ ಅವರು ಸರಿಯಾಗಿ ನಡೆಸುವರು. ಮುಖ ಸರಿಯಾಗಿ ತೊಳೆದರೆ ನೂರೆಂಟು ರೋಗಗಳನ್ನು ದೂರ ಸರಿಸಿದಂತೆ.

ಹವಾ ಬದಲಾವಣೆ

ಹೆಂಡತಿ (ನಂದೀದುರ್ಗ, ಕೆಮ್ಮಣ್ಣುಗುಂಡಿ, ಬಿಳಿಗಿರಿ ರಂಗನಬೆಟ್ಟ ಮುಂತಾದ ಗಿರಿಧಾಮಗಳಿಗೆ ಹೋಗಿ ಕೆಲಕಾಲ ಕಳೆಯುವುದನ್ನು ದೃಷ್ಟಿಯಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಂಡು ಗಂಡನಿಗೆ ಹೇಳಿದಳು),

''ರ್ರೀ! ಇವೊತ್ತು ಡಾಕ್ಟರ ಹತ್ತಿರ ಚೆಕ್ ಅಪ್ ಮಾಡಿಸಿಕೊಂಡು ಬಂದೆ. ಅವರು ಹೇಳಿದ್ರು ನನ್ನ ಆರೋಗ್ಯ ಸುಧಾರಿಸಲು ಕ್ಲೈಮೇಟ್ ಚೇಂಜ್ ಆಗ್ಬೇಕಂತೆ.''

ಗಂಡ (ವೃತ್ತ ಪತ್ರಿಕೆ ಓದುತ್ತ ಹೇಳಿದ):

''ನಾಳೆ ಈ ಊರಿನ ಕ್ಲೈಮೇಟ್ ಚೇಂಜಾಗುತ್ತಂತೆ ಕಣೇ, ಪತ್ರಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಹವಾಮಾನ ವರದಿ ಬಂದಿದೆ''



• ಎಸ್.ವಿಶ್ವನಾಥ

ಮುಪ್ಪನ್ನು ಮುಂದೂಡಬಹುದು! (ಭಾಗ-೪)

ನೀವು ಚಿರಯೌವನಿಗರಾಗಿರಬೇಕೆ? ನಿಮ್ಮ ಲೈಂಗಿಕ ಬದುಕು ಉತ್ತಮಗೊಳ್ಳಬೇಕೆ? ನಿಮಗೆ ನಿದ್ರೆ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಬರಬೇಕೆ? ನಿಮ್ಮ ಆರೋಗ್ಯ ಅತ್ಯುತ್ತಮವಾಗಿರಬೇಕೆ? ನೀವು ದೀರ್ಘಾಯುಷಿಗಳಾಗಬೇಕೆ ?.........

ಹಾಗಿದ್ದಲ್ಲಿ ನಿಮಗೆ ಬೇಕು ಮೆಲಟೋನಿನ್?



ಚಿರಯೌವನಕ್ಕೆ ಮೆಲಟೋನಿನ್?

● ಡಾ। ನಾ. ಸೋಮೇಶ್ವರ

ನೀವು ಚಿರಯೌವನಿಗರಾಗಿರಬೇಕೆ? ನಿಮ್ಮ ...ಂಗಿಕ ಬದುಕು ಉತ್ತಮಗೊಳ್ಳಬೇಕೆ? ನಿಮಗೆ ...ದ್ರೆ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಬರಬೇಕೆ? ನಿಮ್ಮ ಆರೋಗ್ಯ ...ತ್ಯುತ್ತಮವಾಗಿರಬೇಕೆ? ನೀವು ದೀರ್ಘಾ...ಯುಷಿಗಳಾಗಬೇಕೆ ?.........

ಹಾಗಿದ್ದಲ್ಲಿ ನಿಮಗೆ ಬೇಕು ಮೆಲಟೋನಿನ್?

ಡಾ। ಸ್ಟೀವೆನ್ ಜೆ. ಬ್ರೂಕ್ ಮತ್ತು ಮೈಕೆಲ್ ...ಯೆಟ್, ತಾವು ಬರೆದಿರುವ "ಸ್ಟೇ ಯಂಗ್ ... ಮೆಲಟೋನಿನ್ ವೇ" ಎಂಬ ಪುಸ್ತಕದಲ್ಲಿ ...ೀಗೆಂದು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. "ಚಿರಯೌವನದ ...ಲುಮೆಯೆಂಬುದೊಂದು ಇರುವುದೇ ಆದಲ್ಲಿ, ...ದು ಬಹುಶಃ ನಿಮ್ಮ ಎರಡು ಕಿವಿಗಳ ನಡುವೆಯಿ...ರುವ ಶಂಖಾಕೃತಿಯ ಪೈನಿಯಲ್ ಗ್ರಂಥಿಯ...ದೆ. ಪತ್ತೆ ಹಚ್ಚಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲದಷ್ಟು ಸೀಮಿತ ...ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಇದು ಮೆಲಟೋನಿನ್‌ನ್ನು ...ಉತ್ಪಾದಿಸಿ ರಕ್ತ ಪ್ರವಾಹದಲ್ಲಿ ಹರಿಯಬಿಡುತ್ತದೆ. ...ದುವೇ ಚಿರಯೌವನದ ಸೂತ್ರಧಾರ......

ದ್ಯುತಿ ಸಂವೇದಕ

ಪೈನಿಯಲ್ ಗ್ರಂಥಿಯು ನೇರವಾಗಿ ನಮ್ಮ ...ಕಣ್ಣುಗಳೊಡನೆ ಸಂಪರ್ಕವನ್ನು ಹೊಂದಿದೆ. ...ಹಾಗಾಗಿ ನಮ್ಮ ಪರಿಸರದಲ್ಲಿರುವ ಬೆಳಕು ಮತ್ತು ...ಕತ್ತಲಿಗೆ ನೇರವಾಗಿ ಸ್ಪಂದಿಸುತ್ತದೆ ಈ ಗ್ರಂಥಿ. ...ಇರುಳು ಬರುತ್ತಿರುವಂತೆಯೇ ಪೈನಿಯಲ್ ...ಚೋದನೆಗೊಂಡು, ಮೆಲಟೋನಿನನ್ನು ...ಉತ್ಪಾದಿಸಲು ಆರಂಭಿಸುತ್ತದೆ. ಹಾಗಾಗಿ ಇದನ್ನು ..."ನಿಶಾ ಚೋದನಿ" ಅಥವಾ 'ಹಾರ್ಮೋನ್ ...ಆಫ್ ದಿ ನೈಟ್' ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ. ಬೆಳಗಾ...ಗುತ್ತಿರುವಂತೆಯೇ, ಸೂರ್ಯನ ಕಿರಣಗಳು ...ಕಣ್ಣುಗಳನ್ನು ತಾಗುತ್ತಿರುವಂತೆಯೇ, ಪೈನಿಯರ್ ...ಗ್ರಂಥಿಯು ಮೆಲಟೋನಿನ್ ಉತ್ಪಾದನೆಯನ್ನು ...ನಿಲ್ಲಿಸಿಬಿಡುತ್ತದೆ.

ಇರುಳಾಗುತ್ತಿರುವಂತೆಯೇ, ಮೆಲಟೋನಿನ್ ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಬೆರೆಯುತ್ತಿರುವಂತೆಯೇ ಜೂಗರಿಕೆ ಆರಂಭವಾಗಿ, ನಿದ್ರಿಸಬೇಕೆಂಬ ಉತ್ಕಟೇಚ್ಛೆ ಉಂಟಾಗಲಾರಂಭಿಸುತ್ತದೆ. ನಿದ್ರೆ ಬರಲು ಅನುವಾಗುವಂತೆ ದೇಹದ ರಕ್ತದ ಒತ್ತಡ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ, ರಕ್ತ ಪರಿಚಲನಾ ಸಂಖ್ಯೆ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ದೇಹದ ಉಷ್ಣತೆ ಇಳಿಯಲಾರಂಭಿಸುತ್ತದೆ. ಕಾರಣ ಜೈವಿಕ ಕ್ರಿಯೆಗಳ ವೇಗ ಮಂದವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಹಾಗೇ ನಿದ್ರೆ ಆವರಿಸಿ ಬರುತ್ತದೆ. ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಸೂರ್ಯನ ಕಿರಣಗಳು, ಕಣ್ಣಿನೊಳಗಿರುವ ಅಕ್ಷಿಪಟಲ ಅಥವಾ ರೆಟೀನವನ್ನು ಅಪ್ಪಳಿಸುತ್ತಿರುವಂತೆ, ಮೆಲಟೋನಿನ್ ಉತ್ಪಾದನೆ ತಟ್ಟನೆ ನಿಂತು ಎಚ್ಚರಗೊಳ್ಳುತ್ತೇವೆ. ದಿನವಿಡೀ ಜಾಗೃತರಾಗಿರುತ್ತೇವೆ. ಎಲ್ಲ ಜೈವಿಕ ಕ್ರಿಯೆಗಳು ಚುರುಕಾಗುತ್ತದೆ.

ಮಿಲಿಯ ವರ್ಷ

ನಿಶಾಸಂವೇದಿತ ಮೆಲಟೋನಿನ್ ಉತ್ಪಾದನಾ ಗಡಿಯಾರ ಮಿಲಿಯ, ಮಿಲಿಯ ವರ್ಷಗಳ ಪ್ರಯೋಗದ ಫಲ ಸೂರ್ಯೋದಯ, ಸೂರ್ಯಾಸ್ತಗಳಿಗೆ ಹೊಂದಿಕೊಂಡು ಅಭಿವೃದ್ಧಿಗೊಂಡಿದೆ ಈ ಗಡಿಯಾರ! ವಿದ್ಯುತ್ ದೀಪಗಳ ಆವಿಷ್ಕಾರದ ಮೊದಲು, ಸೂರ್ಯಾಸ್ತದೊಡನೆ ಕತ್ತಲಿನದೇ ರಾಜ್ಯ! ಇಂದಿಗೂ ಸಹ ಕೆಲವು ಹಳ್ಳಿಗಳಲ್ಲಿ ಏಳು ಗಂಟೆಯಾಗುತ್ತಿರುವಂತೆ ಊಟ ಮಾಡಿ ಸುಖ ನಿದ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಮುಳುಗಿ, ತೇಲುವ ಸುಖ ಜೀವಿಗಳು ಸಾಕಷ್ಟಿದ್ದಾರೆ. ಆದರೆ ಹಗಲೋ ಎಂಬಂತೆ ವಿದ್ಯುತ್ ದೀಪಗಳಿಂದ ಝಗಮಗಿಸುವ ನಗರಗಳಲ್ಲಿ?......ನಗರ ವಾಸಿಗಳಲ್ಲಿ?...." ಮೆಲಟೋನಿನ್ ಉತ್ಪಾದನೆಯಲ್ಲಿ ಕಡಿತವಾಗುತ್ತದೆಯೆ?....

ಖಂಡಿತ ಇಲ್ಲ. ಮನುಷ್ಯ ಸೃಷ್ಟಿಸಿದ ಕೃತಕ ಬೆಳಕಿಗೆ ಮೋಸ ಹೋಗುವುದಿಲ್ಲ ಈ ಜೈವಿಕ ಗಡಿಯಾರ!

ಪೈನಿಯರ್ ಗ್ರಂಥಿಯನ್ನು ಮೋಸಗೊಳಿಸಬೇಕಾದರೆ ಬೆಳಕು ೧೦೦೦-೨೦೦೦ ಲಕ್ಸ್ ಇರಬೇಕು. ನಮ್ಮ ಮನೆಗಳಲ್ಲಿ ಇರುವ ಬೆಳಕು ಕೇವಲ ೨೦೦-೫೦೦ ಲಕ್ಸ್ ಮಾತ್ರ! ಸೂರ್ಯನ ಬೆಳಕು ಸುಮಾರು ೧,೦೦,೦೦೦ ಲಕ್ಸ್ ಇರುತ್ತದೆ. ಎಷ್ಟೇ ದಟ್ಟವಾಗಿ ಮೋಡ ಕವಿದಿರಲಿ, ಸೂರ್ಯನ ಬೆಳಕು ೧೦,೦೦೦ ಲಕ್ಸ್‌ಗೆ ಕಡಿಮೆಯಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಹಾಗಾಗಿ ದಿನ ನಿತ್ಯದ ಬದುಕಿನಲ್ಲಿ, ಇರುಳಿನ ವಿದ್ಯುತ್ ಬೆಳಕು, ಮೆಲಟೋನಿನ್ ಉತ್ಪಾದನೆಯಲ್ಲಿ ಅಡ್ಡಬರುವುದಿಲ್ಲ!

ಇರುಳೆಲ್ಲ ಉತ್ಪಾದನೆಯಾದ ಹಾರ್ಮೋನ್, ಕೂಡಲೆ ಉಪಾವಚಯ ಕ್ರಿಯೆಗಳಿಗೆ ಒಳಗಾಗಿ ಬಿಡುತ್ತದೆ. ಉತ್ಪಾದನೆಯಾದ ಹಾರ್ಮೋನನ್ನು ಸಂಗ್ರಹಿಸಿಡುವ ವ್ಯವಸ್ಥೆ ನಮ್ಮ ದೇಹದಲ್ಲಿಲ್ಲ. ಪೈನಿಯಲ್ ಉತ್ಪಾದಿಸಿದ ಹಾರ್ಮೋನನ್ನೆಲ್ಲ, ನೇರವಾಗಿ ರಕ್ತ ಪ್ರವಾಹದೊಡನೆ ಹರಿಯಬಿಡುತ್ತದೆ. ಬೆಳಕು ಬೀಳುತ್ತಿರುವಂತೆಯೇ, ಉತ್ಪಾದನೆ ತಟ್ಟನೆ ನಿಲ್ಲುತ್ತದೆ.

ಮೈಲಿಗಲ್ಲು

ಈ ನಿಗೂಢ ಹಾರ್ಮೋನು, ಮನುಷ್ಯನ ಹಲವು ಚಟುವಟಿಕೆಗಳ ಮೇಲೆ ನೇರವಾಗಿ ಪ್ರಭಾವ ಬೀರುತ್ತದೆ. ಹಾಗಾಗಿ ಮೆಲಟೋನಿನ್‌ನ ಆವಿಷ್ಕಾರ, ವೈದ್ಯ ವಿಜ್ಞಾನದಲ್ಲಿ ಒಂದು ಪ್ರಮುಖ ಮೈಲಿಗಲ್ಲು ಎಂದು ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು ಭಾವಿಸಿದ್ದಾರೆ.

★ ಇದು ನಿದ್ರೆಯನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸುತ್ತದೆ.

★ ಕ್ಯಾನ್ಸರನ್ನೂ ಒಳಗೊಂಡಂತೆ, ರೋಗ ನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿಯಾದ 'ದಿನಾವಣೆ' (ಇಮ್ಯೂನಿಟಿ) ಯನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸುತ್ತದೆ.

★ ಮುದಿತನ ಆರಂಭವಾಗುವುದನ್ನೂ ನಿಯಂತ್ರಿಸುತ್ತದೆ.

ನಿದ್ರೆ

ನಿದ್ರೆಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಹಾಗೆ ಮೆಲಟೋನಿನ್‌ನ್ನು ವಿಸ್ತೃತವಾಗಿ ಅಧ್ಯಯನ ಮಾಡಲಾಗಿದೆ.

ಉದಾಹರಣೆಗೆ ನಮಗೆ ವಯಸ್ಸಾಗುತ್ತಿರುವಂತೆ, ನಿದ್ರಿಸುವ ಅವಧಿಯೂ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತಾ ಹೋಗುತ್ತದೆ. ಮುದುಕರಿಗೆ ಬೇಗ ನಿದ್ರೆ ಹತ್ತುವುದಿಲ್ಲ. ಹತ್ತಿದರೂ ನಿದ್ರೆ ಗಾಢವಾಗಿ ಬರುವುದಿಲ್ಲ. ಬೆಳಗಿನ ಜಾವ ಬೇಗ ಎಚ್ಚರವಾಗಿಬಿಡುತ್ತದೆ. ನಿದ್ರೆಯ ಈ ವೈಪರೀತ್ಯಕ್ಕೆ ಕಾರಣ ಮೆಲಟೋನಿನ್ ಉತ್ಪಾದನೆಯಲ್ಲಿ ಕಂಡು ಬರುವ ಕೊರತೆ.

ಆಧುನಿಕತೆ

ಆಧುನಿಕತೆಯು ವೈಜ್ಞಾನೀಕರಣ, ಪಾಶ್ಚಾತ್ಯೀಕರಣ ಹಾಗೂ ನಗರೀಕರಣವಾಗಿ ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ಬೀಡುಬಿಟ್ಟಿದೆ. ಇದರಿಂದ ತಪ್ಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಸಾಧ್ಯವೇ ಇಲ್ಲ. ಆಧುನಿಕತೆ ನಮ್ಮ ಬದುಕಿನ ಎಲ್ಲಾ ಮುಖಗಳನ್ನು ಸ್ಪರ್ಶಿಸಿದಂತೆ, ನಿದ್ರೆಯನ್ನೂ ಕೂಡ ತನ್ನ ಕಪಿಮುಷ್ಟಿಯಲ್ಲಿ ಅಡಗಿಸಿಕೊಂಡಿದೆ.

ವಿದ್ಯುತ್ ದೀಪಕ್ಕೂ ಪೂರ್ವ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಬದುಕು ಸರಳವಾಗಿತ್ತು. ಸೂರ್ಯ ಮುಳುಗುತ್ತಿರುವಂತೆಯೇ ನಿದ್ರಾದೇವಿಯು ತನ್ನ ಸೆರಗನ್ನು ಹಾಸುತ್ತಿದ್ದಳು. ಆದರೆ ಇಂದು.... ನನ್ನಂತಹವರು ರಾತ್ರಿ ೧೨ ಆದರೂ ಓದುವುದನ್ನು, ಬರೆಯುವುದನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಇನ್ನು ಕಾರ್ಖಾನೆಗಳಲ್ಲಂತೂ ಕಾರ್ಮಿಕರು ರಾತ್ರಿ ಪಾಳಿಯಲ್ಲೂ ದುಡಿಯಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಪ್ರಯಾಣವಂತೂ ಇರುಳಲ್ಲೇ ಹೆಚ್ಚು ! ಇನ್ನು ಯುವಜನರಂತೂ ಬೆಳಗಾಗುವವರಿಗೂ ಡಿಸ್ಕೋ, ಕ್ಲಬ್ಬು, ಹಾಡು ನೃತ್ಯಗಳಲ್ಲೇ ಮಗ್ನ ! ಹಾಗಾಗಿ ನಮ್ಮ ಇರುಳು ನಮ್ಮ ಹಿರಿಯರ ಇರುಳಿನಂತಿಲ್ಲ.......

ಹಾಗಾಗಿ ನಮ್ಮ ಮೆಲಟೋನಿನ್ ತನ್ನ ಕಠಾರುವಾಕ್ಯಾದ ಕೆಲಸವನ್ನು ಮಾಡಲು ಅಸಮರ್ಥವಾಗುತ್ತದೆ. ಮೆಲಾಟೋನಿನ್ ವಿಶ್ರಾಂತಿ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವಂತೆ, ನಿದ್ರಿಸುವಂತೆ ನಮ್ಮ ದೇಹದ ಎಲ್ಲ ಅಂಗಾಂಗಗಳಿಗೆ ಸೂಚನೆಯನ್ನು ನೀಡುತ್ತಿದ್ದರೆ, ಮಿದುಳಿನ ತೊಗಟೆಯು ತದ್ವಿರುದ್ಧ ಆಣತಿಯನ್ನು ಹೊರಡಿಸುತ್ತದೆ. ರಾತ್ರಿ ಪಾಳಿಯಿದು ನಿದ್ರಿಸಬೇಡ, ಎಚ್ಚರವಾಗಿರು, ಕೆಲಸ ಮಾಡು, ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಕೆಲಸ ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ, ಹೆಂಡತಿ ಮಕ್ಕಳು ಉಪವಾಸವಿರಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ, ಬದುಕು ನಡೆಸುವುದು ಕಷ್ಟ.... ಎಂದು ಆಜ್ಞಾಪಿಸುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ಹಾಗಾಗಿ ನಮ್ಮ ಒಡಲ ಗಡಿಯಾರಗಳಲ್ಲಿ ಅಲ್ಲೋಲ-ಕಲ್ಲೋಲವಾಗಿ ಬರೀ ಗೊಂದಲಗಳು ಮೂಡುತ್ತವೆ. ಬೆಳಗಾದಾಗ ಒಂದು ರೀತಿಯ ಸುಸ್ತು. ಮಲಗಿದರೂ ನಿದ್ರೆ ಬಾರದು. ಬಂದರೂ ಅದು ಗಾಢವಾಗಿರದು. ನಿದ್ರೆಯ ನಂತರ ಉಲ್ಲಾಸವಿರದು. ಏನೋ ಜಡತ್ವ , ಮಂಕುತನ....ಇರುಳ ಪಾಳಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವ ಕಾರ್ಮಿಕರಿಗೇ ಗೊತ್ತು ಈ 'ಶಿಕ್ಷೆ'?

ಪ್ರಕೃತಿಯೊಂದಿಗೆ ಹೊಂದಿಕೊಂಡು ಹೋಗುವುದರಲ್ಲಿ ಜಾಣತನವಿದೆ. ಪ್ರಕೃತಿಗೆ ವಿರುದ್ಧ ಹೋಗುವುದರಲ್ಲಲ್ಲ. ಆದರೆ ನಾಗರೀಕತೆಯ ''ಶಾಪ''ವಾದ ರಾತ್ರಿ ಪಾಳಿಯ ಕೆಲಸ 'ನೈಟ್ ಡ್ಯೂಟಿ' ಕೆಲಸವನ್ನು ಅನಿವಾರ್ಯವಾಗಿ ಪ್ರಕೃತಿಯ ವಿರುದ್ಧವಾಗಿ ನಡೆಯುವಂತೆ ಮಾಡಿದೆ. ಇದು ಅನಿವಾರ್ಯ.

ನಿದ್ರೆ ಮಾತ್ರೆ

ನಿದ್ರೆ ಬರಲಿಲ್ಲವೆಂದರೆ ಈಗ ನಾವು ಏನು ಮಾಡುತ್ತೇವೆ? ನಿದ್ರೆ ಗುಳಿಗೆಯನ್ನು ನುಂಗುತ್ತೇವೆ. ಇದರಿಂದ ಬರುವ ನಿದ್ರೆ, ಸಹಜ ನಿದ್ರೆಯಂತೆ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಸಹಜವಾಗಿ ನಿದ್ರಿಸಿ ಎದ್ದ ನಂತರ ಇರಬೇಕಾದ ಉಲ್ಲಾಸ, ಮಾತ್ರೆಯ ನಿದ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಏನೋ ತಲೆಭಾರ.... ಜಡತನ !

ಇನ್ನು ಮುಂದೆ ನಿದ್ರೆ ಮಾತ್ರೆ ನುಂಗಬೇಕಾಗಿಲ್ಲ. ನಿದ್ರಿಸುವ ಒಂದುಗಂಟೆಯ ಮೊದಲು ಒಂದು ಮೆಲಟೋನಿನ್ ನುಂಗಿದರಾಯಿತು. ಸಹಜ ನಿದ್ರೆ ತಂತಾನೆ ಹರಿದು ಬರುತ್ತದೆ.

ವಿಮಾನ ಯಾನ

ಸಾಗರಾಂತರ ವಿಮಾನಯಾನಿಗಳ ಬಹು ದೊಡ್ಡ ಸಮಸ್ಯೆಯೆಂದರೆ ''ಜೆಟ್ ಆಯಾಸ ಅಥವಾ ಜೆಟ್‌ಲ್ಯಾಗ್.'' ಭಾರತದಿಂದ ಅಮೆರಿಕಕ್ಕೆ ಪಯಣಿಸುವಾಗ ಸೂರ್ಯ ಮುಳುಗುವುದೇ ಇಲ್ಲ! ಇಲ್ಲಿ ಯಾನವನ್ನು ಆರಂಭಿಸಿರುವಾಗ ಹಗಲು ಅಲ್ಲಿ ಇರುಳು. ಅಮೆರಿಕವನ್ನು ತಲುಪುವಷ್ಟರಲ್ಲಿ ಇರುಳು ಕಳೆದು ಹಗಲಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ನಮ್ಮ ದೇಹದ ಗಡಿಯಾರಗಳ ಪ್ರಕಾರ ಅದು ಇರುಳಾಗಿರಬೇಕು. ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಪಡೆಯಲು ಸಿದ್ಧತೆಗಳನ್ನು ಆರಂಭಿಸುತ್ತಿರುವಂತೆ, ಕಣ್ಣುಗಳಿಂದ ಬರುವ ಬೆಳಕು ಇನ್ನು ಇರುಳಾಗಿಲ್ಲ ಎನ್ನುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ಮೆಲಟೋನಿನ್ ಉತ್ಪಾದನೆಗೆ ಸೂಚನೆಯೇ ಬರುವುದಿಲ್ಲ. ಅಭ್ಯಾಸಬಲದಿಂದ ನಿದ್ರಿಸಲೆತ್ನಿಸುವ ಅಂಗಾಂಗಗಳಿಗೆ ಮಿದುಳಿನ ತೊಗಟೆ ಎಚ್ಚರಿರುವಂತೆ ಆದೇಶಿಸುತ್ತದೆ. ಈ ಕಾಲಮಾನಗಳ ಗೊಂದಲಗಳಿಗೆ ಹೊಂದಿಕೊಳ್ಳಲಾಗದೆ ದೇಹದಲ್ಲಿ ತಾತ್ಕಾಲಿಕ ಅವ್ಯವಸ್ಥೆ ತಲೆದೋರಿ, ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಮನೋದೈಹಿಕ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಕುಂಠಿತವಾಗುತ್ತದೆ. ಇದೇ ಜೆಟ್ ಆಯಾಸ!

ಈಗ ಜೆಟ್ ಆಯಾಸವನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟಲು ಮೆಲಟೋನಿನ್ ಗುಳಿಗೆಗಳು ನೆರವಾಗುತ್ತದೆ. ನೀವು ಪೂರ್ವಮುಖವಾಗಿಯಾದರೂ ಪ್ರಯಾಣ ಮಾಡಿ, ಪಶ್ಚಿಮ ಮುಖವಾಗಿಯಾದರೂ ಪ್ರಯಾಣ ಮಾಡಿ. ಸೂರ್ಯನ ಬೆಳಕಿನಿಂದ ನಿಮ್ಮ ದೇಹಕ್ಕೆ ಗೊಂದಲವಾಗದಂತೆ ಕೃತಕ ಇರುಳಿನ ಸೃಜನೆ, ಅದಕ್ಕೆ ಮೊದಲು ಮೆಲಟೋನಿನ್ ಗುಳಿಗೆಯ ಸೇವನೆ. ಈಗ ಕೆಲವು ವಿಮಾನಗಳಲ್ಲಿ ಈ ಗುಳಿಗೆ ಲಭ್ಯ. ಇಂತಹ ಅಂತಾರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಪ್ರಯಾಣಿಕರಿಗೊಂದು ಕಾಲಮಾನಗಳ ವಿಶೇಷ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ ಈಗ ದೊರೆಯುತ್ತದೆ.

ಮುಕ್ತ ರ್‍ಯಾಡಿಕಲ್

''ಮುಪ್ಪನ್ನು ಮುಂದೂಡಬಹುದು'' ಸರಣಿಯ ಹಿಂದಿನ ಲೇಖನಗಳನ್ನು ಓದಿದವರಿಗೆ ಮುಕ್ತ ರ್‍ಯಾಡಿಕಲ್‌ಗಳೆಂದರೇನು ಎಂಬುದರ ಬಗ್ಗೆ ಸಾಕಷ್ಟು ತಿಳಿದಿದೆ. ಇವು ವೃದ್ಧಾಪ್ಯ ತಲೆದೋರಲು ಕಾರಣವಾಗುವ ಮುಖ್ಯ ರಾಸಾಯನಿಕ ವಸ್ತುಗಳು.

ಸೂರ್ಯನ ನೀಲಲೋಹಿತಾತೀತ ಕಿರಣಗಳ (ಅಲ್ಟ್ರಾವಯೋಲೆಟ್ ರೇಸ್) ದಾಳಿಯ ಕಾರಣ ಚರ್ಮದಲ್ಲಿ ಉತ್ಪಾದನೆಯಾಗುವ ಮುಕ್ತ ರ್‍ಯಾಡಿಕಲ್‌ಗಳು ಚರ್ಮದ ಕೊಲಾಜಿನ್‌ಗಳ ಮೇಲೆ ಆಕ್ರಮಣ ನಡೆಸುತ್ತವೆ. ಅದರ ಫಲವಾಗಿ ಕೊಲಾಜಿನ್ ಛಿದ್ರವಾಗಿ ಚರ್ಮದ ಬಿಗುಪು ಇಳಿಯುತ್ತದೆ, ಚರ್ಮ ಸುಕ್ಕುಗಟ್ಟುತ್ತದೆ.

ಸುಕ್ಕುಗಟ್ಟಿದ ಚರ್ಮ ಮುದಿತನದ ಪ್ರಮುಖ ಲಕ್ಷಣ.

ಸೂರ್ಯನ ಝಳಕ್ಕೆ ಸಿಕ್ಕಿದ ರೋಮಕೂಪಗಳು ಕೂದಲ ಬಣ್ಣಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾದ 'ಮೆಲಾನಿನ್' ವಸ್ತುವನ್ನು ಉತ್ಪಾದಿಸುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಆಗ ಕೂದಲ ಬಣ್ಣ ಕೆಂಚಗಾಗಿ, ಕೊನೆಗೆ ಬಿಳಿಯದಾಗುತ್ತದೆ. ಬಿಳಿಯ ಕೂದಲು ಮುದಿತನ ಮುನ್ನುಗ್ಗಿ ಬರುತ್ತಿರುವುದರ ಚಿಹ್ನೆ?

ಮುಕ್ತ ರ್‍ಯಾಡಿಕಲ್‌ಗಳು ಜೀವಕೋಶಗಳ ಬೀಜದಲ್ಲಿರುವ ಕ್ರೋಮೋಸೋಮುಗಳಿಗೆ ಲಗ್ಗೆ ಹಾಕಿತೆಂದರೆ ಮುಗಿಯಿತು. ಅಲ್ಲಿ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಆರಂಭವಾಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಅಧಿಕವಾಗುತ್ತದೆ.

ರಕ್ತನಾಳಗಳಲ್ಲಿ ಕೊಬ್ಬು ಗರಣೆಕಟ್ಟಿ, ರಕ್ತದ ಸರಬರಾಜನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಿ ಹೃದಯಾಘಾತ, ಲಕ್ವ ಮುಂತಾದ ರೋಗಗಳು ಘಟಿಸಲು ಮೂಲ ಕಾರಣ ಈ ಮುಕ್ತ ರ್‍ಯಾಡಿಕಲ್‌ಗಳೇ ಎಂಬುದಕ್ಕೂ ಪುರಾವೆಗಳಿವೆ.

ನಾವು ವಿಷವನ್ನು ತಿನ್ನುತ್ತಿದ್ದೇವೆ, ವಿಷವನ್ನು

ುಡಿಯುತ್ತಿದ್ದೇವೆ. ವಿಷಗಾಳಿಯನ್ನು ಉಸಿರಾ ುತ್ತಿದ್ದೇವೆ.

ಅನ್ನಾಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳಲ್ಲಿ ಬರಿ ಕೀಟನಾಶ ಗಳು! ಕುಡಿಯುವ ನೀರಿನಲ್ಲಿಯೂ ಕ್ರಿಮಿನಾಶ ಗಳು ! ಉಸಿರಾಡುವ ಗಾಳಿಯ ತುಂಬ ರ್ಖಾನೆಗಳ, ವಾಹನಗಳ ಹೊಗೆ! ಇವೆಲ್ಲಕ್ಕಿಂತ ುಗಿಲಾಗಿ ಧೂಮಪಾನ !!..........

ಮುಕ್ತರ್‍ಯಾಡಿಕಲ್‌ಗಳಿಂದ ಮುಕ್ತಿಯೇ ಮಗಿಲ್ಲವೆ?

ಪ್ರತಿ ಉತ್ಕರ್ಷಕ

ಮುಕ್ತರ್‍ಯಾಡಿಕಲ್‌ಗಳನ್ನು ಗುಡಿಸಿ ಎಸೆದು ಮ್ಮನ್ನು ಕಾಪಾಡುವ ರಾಸಾಯನಿಕಗಳೇ ಪ್ರತಿ ಉತ್ಕರ್ಷಕಗಳು (ಆ್ಯಂಟಿ ಆಕ್ಸಿಡೆಂಟ್ಸ್) ಈ ಬಗ್ಗೆ ೀವು ಓದಿದ್ದೀರಿ. ವಿಟಮಿನ್ 'ಎ', 'ಸಿ' ಮತ್ತು ಇ' ಸೆಲೆನಿಯಂ ಇತ್ಯಾದಿಗಳ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳಿದಿದ್ದೀರಿ. ಈ ಎಲ್ಲ ಪ್ರತಿ ಉತ್ಕರ್ಷಕಗಳನ್ನು ನಿವಾಳಿಸಿ ಸೆಯುವ ಅದ್ಭುತ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವಿದೆಯಂತೆ ಈ ಮೆಲಾಟೋನಿನ್‌ಗೆ!

''ಸ್ಟೇ ಯಂಗ್ ದಿ ಮೆಲಾಟೋನಿನ್ ವೇ'' ಪುಸ್ತಕದ ಲೇಖಕರು ಸಲಹೆ ನೀಡಿದ್ದಾರೆ. ಮಿತಾ ಾರ ಸೇವಿಸಿ, ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡಿ, ಜೀವನ ಶೈಲಿ ಯನ್ನು ಸೂಕ್ತವಾಗಿ ಬದಲಾಯಿಸಿ ನಿಯಮಿತ ವಾಗಿ ಮೆಲಟೋನಿನ್ ಸೇವಿಸಿ. ಮುಕ್ತರ್‍ಯಾಡಿ. ಕಲ್‌ಗಳ ಹಾನಿಯಿಂದ ಮುಕ್ತಿ ಹೊಂದಿ. ುಪ್ಪನ್ನು ಮುಂದೂಡಿ....''

ಸಂಯೋಜಿತ

ಲೇಖಕರ ಈ ಮಾತನ್ನು ಓದಿದ ಕೂಡಲೇ ''ಅರೇ ವಾರಾಯ್ರೆ.....ಹಾಗಾದ್ರೆ ತರ್ಸಿ ಒಂದಷ್ಟು ಗುಳಿಗೆಗಳು'' ಎಂದು ನೀವು ಹೇಳ ಬಹುದು. ಮೆಲಾಟೋನಿನ್ ಓದಿದ ಎಲ್ಲರೂ ಹೀಗೆಯೇ ಕೇಳಿದರು. ಆದರೆ ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳಿಗೆ ಮೆಲಾಟೋನಿನ್ ಗುಳಿಗೆ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಸೃಜಿಸು ವುದು ಅಷ್ಟು ಸುಲಭವಾಗಿರಲಿಲ್ಲ.

ನಮ್ಮ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಪೈನಿಯಲ್ ಗ್ರಂಥಿಯು ಮೆಲಾಟೋನಿನ್‌ನ್ನು ಅಳೆಯಲುಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ ದಷ್ಟು ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಬಿಡುಗಡೆ ಮಾಡು ತ್ತದೆ. ಅಲ್ಲದೆ ಈ ಹಾರ್ಮೋನನ್ನು ಸಂಗ್ರಹಿಸಿ ಡುವ ವ್ಯವಸ್ಥೆ ನಮ್ಮ ದೇಹದಲ್ಲಿಲ್ಲ. ಮನುಷ್ಯರಿಂದ ಈ ಹಾರ್ಮೋನನ್ನು ಬೇರ್ಪಡಿಸಿ ಗುಳಿಗೆಗಳನ್ನು ಮಾಡುವುದು ಅಸಾಧ್ಯವೇ ಸರಿ. ಪ್ರಾಣಿಗಳೂ ಅಷ್ಟೆ. ಅವುಗಳಿಂದಲೂ ಬೇರ್ಪಡಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವೇ ಇಲ್ಲ.

ಕೊನೆಗೆ ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು ಮೆಲಟೋನಿನ್‌ನ್ನು ಸಂಯೋಜಿಸಲು (ಸಿಂಥಸೈಸ್) ನಿಶ್ಚಯಿಸಿದರು. ಹುರುಳಿ ಬೀಜದಿಂದ (ಬೀನ್) ನಮ್ಮ ದೇಹದ ಮೆಲಟೋನಿನ್‌ನ್ನೇ ಹೋಲುವ ಸಂಯುಕ್ತವನ್ನು ರೂಪಿಸಿದರು. ಇದೊಂದು ಬಿಳಿಯ ಪುಡಿ. ಈಗ ೧ರಿಂದ ೫ ಮಿ.ಗ್ರಾಂ. ಗಳವರೆಗಿನ ಕ್ಯಾಪ್ಸೂಲು ರೂಪದಲ್ಲಿ ದೊರೆಯುತ್ತಿದೆ. ೧ ಮಿ.ಗ್ರಾಂ. ಗುಳಿಗೆಯಲ್ಲಿರುವ ಹಾರ್ಮೋನು ತೀರಾ ತೀರಾ ಸ್ವಲ್ಪ. ಉಳಿದದ್ದೆಲ್ಲ ಬರೀ ಹಿಟ್ಟು!

ಮೆಲಟೋನಿನ್ ಗುಳಿಗೆಗಳು ಅಗ್ಗ, ತೀವ್ರ ಪಾರ್ಶ್ವ ಪರಿಣಾಮಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿಲ್ಲ. ಬಳಕೆಯೂ ಸುಲಭ. ಹಾಗಾಗಿ ಕಳೆದ ವರ್ಷ ಕ್ಯಾಲಿಫೋರ್ನಿಯದಲ್ಲಿ ಒಮ್ಮೆಲೆ ಮೆಲಟೋನಿನ್ ಗುಳಿಗೆಗಳ ವ್ಯಾಪಾರ ಗಗನಕ್ಕೇರಿತು. ಅತ್ಯಂತ ಸರ್ವೇಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಬಳಸುವ ಆಸ್ಪಿರಿನ್ ಗಿಂತಲೂ ಮೆಲಟೋನಿನ್ ಗುಳಿಗೆ ಯೇಔಷಧ ಉದ್ಯಮಕ್ಕೆ ಹೆಚ್ಚು ಲಾಭ ತಂದಿತು! ಇದನ್ನು ಕಂಡ ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು ''ಮೆಲಟೋನಿನ್ ಹುಚ್ಚು'' ''ಮೆಲಟೋನಿನ್ ಮ್ಯಾಡ್‌ನೆಸ್'' ಎಂದೂ ಸಮೂಹಸನ್ನಿಯೆಂದೂ ಕ(ಜ)ರೆದರು!

ಉಪಯೋಗ

ಮೆಲಟೋನಿನ್ ಸೇವನೆಯಿಂದ ನಿದ್ರಾವೈಪ ರೀತ್ಯಗಳು ದೂರವಾಗುತ್ತವೆ. ಕೆಲವು ಹೃದಯ ರೋಗಗಳ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತವೆ. 'ಗ್ಲಾಕೋಮ' ಎಂಬ ಕಣ್ಣಿನ ಕಾಯಿಲೆ ಪ್ರಗತಿ ಮಂದವಾಗುತ್ತದೆ. ಖಿನ್ನತೆ ದೂರವಾಗುತ್ತದೆ.

ಕುರುಡರಲ್ಲಿ ದೃಷ್ಟಿಸಾಮರ್ಥ್ಯವೇ ಇಲ್ಲದಿರು ವುದರಿಂದ, ಅವರ ಪೈನಿಯಲ್ ಗ್ರಂಥಿ ದ್ಯುತಿ ಸಂವೇದನೆಗೆ ಒಳಗಾಗುವುದೇ ಇಲ್ಲ! ಹಾಗಾಗಿ ಇಂತಹವರಲ್ಲಿ ನಿದ್ರೆ-ಎಚ್ಚರಗಳ ಚಕ್ರವನ್ನು ಸಹಜ ವಾಗಿ ನಡೆಸಲು ಮೆಲಟೋನಿನ್‌ನ್ನು ಬಳಸಬಹು ದಾಗಿದೆ.

ಕೀಲಿ ಕೈ :

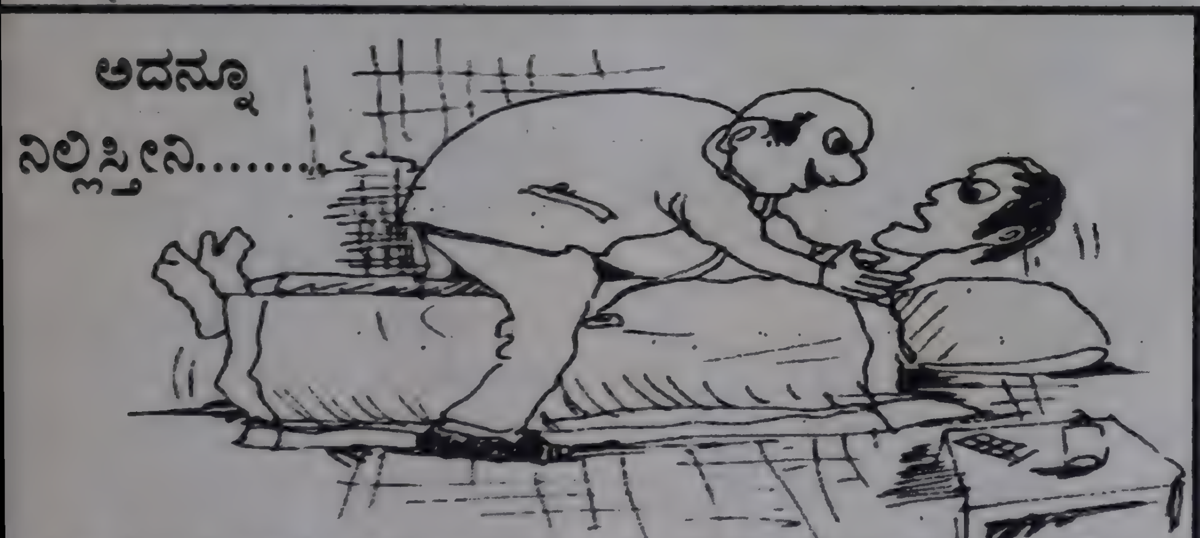
ಮನುಷ್ಯನ ಹಗಲಿನ ಬದುಕು ಇರುಳಿನ ಬದುಕಿಗಿಂತ ಭಿನ್ನ. ಇರುಳಲ್ಲಿ ಇಡೀ ದೇಹ ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಯಲ್ಲಿರುತ್ತದೆ. ಎಲ್ಲ ಜೈವಿಕ ಕೆಲಸಗಳು ಕನಿಷ್ಠ ಮಟ್ಟವನ್ನು ತಲುಪುತ್ತವೆ. ಇವೆಲ್ಲವನ್ನು ಮಾಡು ವುದು ಪೈನಿಯಲ್ ಗ್ರಂಥಿಯ ಮೆಲಟೋನಿನ್!

ಅಂದರೆ..........

ಪೈನಿಯಲ್(ಮೆಲಟೋನಿನ್) ನಮ್ಮ ದೇಹದ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಅಂಗದ ಮೇಲೆ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಊತಕದ ಮೇಲೆ, ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಜೀವಕೋಶದ ಮೇಲೂ ನಿಯಂತ್ರಣವನ್ನು ಹೊಂದಿದೆಯೆಂದಾಯಿತು.

ಅಂದರೆ ಈ ಅಂಗಾಂಗದ ಕಾರ್ಯ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಜೀರ್ಣವಾಗಿ, ಮುದಿತನ ಮುನ್ನುಗ್ಗಿ ಬರಲು ಕಾರಣ ಈ ಪೈನಿಯಲ್ ಗ್ರಂಥಿ ಕಾರಣವಾಗಿರ ಬಹುದೆ ? ಮುದಿತನದ ಕೀಲಿ ಈ ಪೈನಿಯಲ್ ಗ್ರಂಥಿಯೆ? ಅಂದ ಮೇಲೆ ಮುಂದಾನೊಂದು ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಈ ಕೀಲಿಗೆ ಒಂದು ಕೈ ರೂಪಿಸಿ ನಾವು ಚಿರ ಯೌವ್ವನಿಗರಾಗಬಹುದೆ?

ಕಾಲ ಮಾತ್ರ ಉತ್ತರಿಸೀತು.



ರೋಗಿಯನ್ನು ಸಂತೋಷಗೊಳಿಸುವವ ನಂತೆ ಅವನಿಗೆ ಹುರುಪು ನೀಡುತ್ತಾ ಸೀನಿಯರ್ ಜಿಷಿಯನ್ ಆತನನ್ನು ಕೇಳಿದರು.

''ವೆಲ್ ! ಇವೊತ್ತು ಹೇಗಿದ್ದೀಯಪ್ಪಾ ? ಎನಿ ಯೇಕ್ಸ್ ಅಂಡ್ ಪೇಯಿನ್ಸ್ ?''

''ಇವೆ ಮತ್ತು ಇಲ್ಲಾ ಡಾಕ್ಟರ್''

''ನಿನ್ನೆಗಿಂತ ಎಷ್ಟೋ ಪಟ್ಟು ವಾಸಿ.''

''ಆದರೆ ಉಸಿರಾಡುವಾಗ ಎದೆ ತುಂಬಾ ನೋಯುತ್ತೆ.''

''ತೊಂದರೆಯಿರೋದು ಅದೊಂದೇ ಉಸಿರಾಟದ್ದು.''

''ಓಹ್ ! ಡೋಂಟ್ ವರೀ ಮೈ ಯಂಗ್ ಮ್ಯಾನ್. ಅದನ್ನ ತಕ್ಷಣ ನಿಲ್ಲಿಸೋದಿಕ್ಕೆ ಔಷಧೀನ ್ರಿಸ್ಕ್ರೈಬ್ ಮಾಡ್ತೀನಿ, ಸಿಸ್ಟರ್ ಗಿವ್ ಮಿ ದಿ ಪ್ರಿಸ್ಕ್ರಿಪ್‌ಷನ್ ಪ್ಯಾಡ್'' ಎಂದು ಕೇಳಿದರು.

• ಎಸ್. ವಿಶ್ವನಾಥ

ಮೌನದಿಂದ ದ್ವೇಷವನ್ನು ಗೆಲ್ಲಬಹುದು. ಬೇರೆಯವರು ದೂಷಿಸಿದಾಗ ನಮಗೆ ನೋವಾಗುವುದಾದರೆ, ನಾವು ಬೇರೆಯವರನ್ನು ದೂಷಿಸಬೇಕಾಗಿ ಬಂದಾಗ ಎರಡು ಬಾರಿ ಆಲೋಚಿಸುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು.



ಮನಸ್ಸಿಗಾದ ನೋವನ್ನು ಗೆಲ್ಲುವುದು ಹೇಗೆ?

ಟೀಕೆ, ಬಯ್ಯುವಿಕೆ, ದ್ರೋಹವೆಸಗುವಿಕೆ, ದೂಷಣೆ ಇವುಗಳಿಂದ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ನೋವಾಗುತ್ತದೆ. ಜನ ನಮ್ಮನ್ನು ನಮ್ಮ ಪಾಡಿಗೆ ಯಾಕೆ ಇರಲು ಬಿಡುವುದಿಲ್ಲ. ಯಾಕೆ ಅಡಿಗಡಿಗೆ ನಮಗೆ ತೊಂದರೆ ಕೊಡುತ್ತಾರೆ? ಎನ್ನಿಸುತ್ತದೆ.

ಕೊನೆಯ ಪ್ರಶ್ನೆಯನ್ನು ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಆಗಾಗ ನಾವು ನಮಗೆ ಕೇಳಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಇದರಿಂದ ಬಹಳಷ್ಟು ಬಾರಿ ನಮ್ಮನ್ನು ನಾವು ತಿದ್ದಿಕೊಳ್ಳಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ.

ಅನಂತನ ಅವಾಂತರ

ಈಗ ನಾವು ಅನಂತನ ಕತೆಯನ್ನು ನೋಡೋಣ. ಈಗ ಆತ ೮ನೇ ತರಗತಿಯಲ್ಲಿ ಓದುತ್ತಿದ್ದಾನೆ. ೬ನೇ ತರಗತಿಯವರೆಗೆ ಅವನು ಎಲ್ಲ ಸಬ್ಜೆಕ್ಟ್‌ಗಳಲ್ಲೂ ಹೆಚ್ಚು ಉತ್ತಮ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಅಂಕಗಳನ್ನು ಪಡೆಯುತ್ತಿದ್ದ. ೭ನೇ ತರಗತಿಯಲ್ಲಿ ಆತನ ಅಂಕಗಳು ಕೆಳಗಿಳಿದವು. ಲೆಕ್ಕದಲ್ಲಂತೂ ತುಂಬ ಕಡಿಮೆ ಇತ್ತು.

ಅನಂತನ ಹೆತ್ತವರಿಗೆ ತಮ್ಮ ಗೌರವ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತಿದೆಯೆನಿಸಿತು. ಅವರು ಅವನ ಅಂಕಗಳನ್ನು ಬೇರೆ ಊರಿನ ಬೇರೆ ಶಾಲೆಯಲ್ಲಿ, ಅವನದೇ ತರಗತಿಯಲ್ಲಿ ಓದುವ ಸಂಬಂಧಿ ಹುಡುಗ ದಯಾನಂದನ ಅಂಕಗಳೊಡನೆ ಹೋಲಿಸಿ ಮಾತನಾಡಿದರು.

ಅನಂತನ ಮನಸ್ಥಿತಿ ಕೀಳರಿಮೆಯತ್ತ ಸಾಗಿತ್ತು. ಆತ ಶಾಲೆಯಲ್ಲಿ ತಾನಾಗಿಯೇ ಉತ್ತಮ ಅಂಕಗಳನ್ನು ಪಡೆಯುವುದನ್ನು ದ್ವೇಷಿಸತೊಡಗಿದ. ಅನಂತ ಹೆತ್ತವರ ಮನದಳಲನ್ನು ಅರ್ಥ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳದೆ, ಹೋಲಿಕೆಯ ಮಾತು ತನಗೆ ಅಪಮಾನವೆಂದು ಬಗೆದುದೇ ಈ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಗೆ ಕಾರಣವಾಯಿತು.

ಸೀತಾ

ಈಗ ಇನ್ನೊಂದು ಘಟನೆಯನ್ನು ಗಮನಿಸೋಣ. ಸೀತಾ ಹತ್ತನೇ ತರಗತಿಯಲ್ಲಿ ಓದುತ್ತಿದ್ದಳು. ಈ ಬಾರಿ ಒಳ್ಳೆಯ ಕಾಲೇಜೊಂದರಲ್ಲಿ ಪ್ರವೇಶ ಪಡೆಯಬೇಕಿದ್ದರೆ ಆಕೆ ಅತ್ಯುತ್ತಮ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಅಂಕಗಳನ್ನು ಪಡೆಯಲೇಬೇಕಿತ್ತು.

ಸೀತಾಳ ತಾಯಿ ಆ ವರ್ಷ ಆಕೆಯ ಎಲ್ಲ ಬೇರೆ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನೂ ನಿಲ್ಲಿಸಿ ಓದು ಓದು ಎಂಬುದರಲ್ಲಿ ಮುಳುಗಿಸಿದ್ದಳು. ಸೀತಾಳಿಗೆ ಈ ವಿಷಯದಲ್ಲಿ ತಾಯಿಯ ಮೇಲೆ ಕೋಪ. ಕೋಪದಿಂದ ಏನು ಮಾಡುವುದೆಂದು ತಿಳಿಯದೆ ಮಂಕಾಗತೊಡಗಿದಳು.

''ನಿನ್ನ ಒಳಿತಿಗಾಗಿಯೇ ನಾನು ಹೇಳುತ್ತಿರುವುದು'' ಎಂದು ತಾಯಿಯು ಮಗಳಿಗೆ ತಿಳಿಹೇಳುತ್ತಲೇ ಇದ್ದಳು. ಆದರೆ ಫಲ ಸೊನ್ನೆ.

ನಮ್ಮ ಮಕ್ಕಳು

ದೊಡ್ಡವರು ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ, ನಾವು ಜೀವನದಲ್ಲಿ ತಪ್ಪೇ ಮಾಡಿಲ್ಲ ಎನ್ನುವವರಂತೆ ಮಕ್ಕಳೊಡನೆ ನಡೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಮಕ್ಕಳು ಸಣ್ಣ ತಪ್ಪು ಮಾಡಿದರೂ ಅವರ ಮೇಲೆ ಎಗರಾಡುತ್ತಾರೆ. ಈಗ ಜಾನ್ ಎಂಬ ಹುಡುಗನ ಸಂಗತಿಯನ್ನು ನೋಡೋಣ.

೭ನೇ ತರಗತಿಯಲ್ಲಿ ಓದುತ್ತಿದ್ದ ಜಾನ್ ಶಾಲೆ, ಮನೆ ಎರಡೂ ಕಡೆ ತುಂಬ ತುಂಟ ಹುಡುಗನಾಗಿದ್ದ. ಆ ದಿನ ಆತನ ಭೂಗೋಳದ ಟೀಚರ್ ಕೋಪದಿಂದ ತರಗತಿಗೆ ಬಂದರು. ಜಾನ್‌ಗೆ ಒಂದು ಪ್ರಶ್ನೆಯನ್ನು ಕೇಳಿದರು.

ಜಾನ್ ಉತ್ತರಿಸಿದನಾದರೂ ಕೋಪದಿಂದಿದ್ದ ಅವರ ಉರಿಮುಖವನ್ನು ನೋಡಿ ನಕ್ಕುಬಿಟ್ಟ. ಟೀಚರ್ ಆತನನ್ನು ಹೆಚ್.ಎಂ. ಬಳಿ ಕರೆದೊಯ್ದರು. ಅಲ್ಲಿ ಬಯ್ಗುಳ ಮತ್ತು ಬೆದರಿಕೆ ಬಂತು. ಅಂದಿನಿಂದ ಜಾನ್ ಆ ಟೀಚರನ್ನು ದ್ವೇಷಿಸತೊಡಗಿದ. ಈ ಸಣ್ಣ ಸಂಗತಿಯನ್ನೂ ಸರಿತೂಗಿಸಲಾಗದ ಆ ಟೀಚರ್ ಎಂಥವರು?

ಸ್ನೇಹಿತರ ಸವಾಲ್

ನಮ್ಮೆಲ್ಲರೊಳಗೂ ಒಂದು ಹಗೆಯ ಸವಾಲು ಇದ್ದೇ ಇರುತ್ತದೆ. ಅವಕಾಶಕ್ಕಾಗಿ ನಾವು ಕಾಯುತ್ತಿರುತ್ತೇವೆ. ಅವಕಾಶ ಸಿಕ್ಕರೆ ಸೇಡು ತೀರಿಸಿಕೊಂಡು, ಏಟಿಗೆ ಏಟು ಕೊಟ್ಟು ಅತೀವ ಒಳ ಆನಂದವನ್ನು ನಾವು ಪಡೆಯುತ್ತೇವೆ.

ಸಂಜಯ ಮತ್ತು ರಾಜ ಒಂದೇ ತರಗತಿಯಲ್ಲಿ ಓದುವವರು. ಈಗ ಒಂಭತ್ತನೆಯ ತರಗತಿಯಲ್ಲಿದ್ದಾರೆ. ಆಗಾಗ ಅವರ ನಡುವೆ ವಾಗ್ವಾದಗಳು ನಡೆಯುತ್ತಿದ್ದವು. ಒಂದು ದಿನ ಸಂಜಯನು ಹುಡುಗಿಯೊಬ್ಬಳ ಜೊತೆ ಮಾತನಾಡುತ್ತಿದ್ದುದನ್ನು ರಾಜ ನೋಡಿದ.

ಈ ಬಗ್ಗೆ ಗೆಳೆಯನನ್ನು ಚುಡಾಯಿಸತೊಡಗಿದ. ಕೆಲದಿನ ತಾಳ್ಮೆಯಿಂದಿದ್ದ ಸಂಜಯ ಕೊನೆಗೊಮ್ಮೆ ರಾಜನ ಮೇಲೆ ರೇಗಿದ. ರಾಜ ಹುಡುಗಿಯ ಸಂಗತಿಯನ್ನು ಸಂಜಯನ ತಂದೆ-

ತಾಯಿಗೆ ತಿಳಿಸಿದ. ಅಂದಿನಿಂದ ಮಾತು ಬಿಟ್ಟ. ಅವರು ಹತ್ತನೆಯ ತರಗತಿ ಪಾಸಾಗಿ ಬೇರೆ ಬೇರೆಯಾಗುವವರೆಗೂ ಮಾತನಾಡಲೇ ಇಲ್ಲ.

ಇಂಥ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ಹತಾಶೆ, ಸಿಟ್ಟು, ದ್ವೇಷ ಮನಸ್ಸಿನೊಳಗೆ ಹುದುಗಿ ಹೋಗುತ್ತದೆ. ಕೆಲವರು ದೇವರನ್ನೇ ಈ ಬಗೆಗೆ ನಿಂದಿಸುತ್ತಾರೆ. ತನ್ನನ್ನು 'ಹೀಗೆ ಆಗುವಂತೆ ಮಾಡಿದಿಯಲ್ಲ' ಎಂದು. ಇನ್ನು ಕೆಲವರು ಹಣೆ ಬರೆಹವನ್ನು ನಿಂದಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ.

ಮೌನರಾಗ

ಇನ್ನುಳಿದವರು ಸಿಡಿದೆದ್ದು ಸೂಕ್ತ ಅವಕಾಶ ಸಿಕ್ಕಾಗ ತಮ್ಮ ದ್ವೇಷ ತೀರಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಅದರಲ್ಲೂ ಎಳೆಯ ಪ್ರಾಯದವರು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಸೇಡು ತೀರಿಸಿಕೊಳ್ಳುವತ್ತಲೇ ತಮ್ಮ ಮನವನ್ನು ನೆಡುತ್ತಾರೆ. ಸಂಜಯ ಮತ್ತು ರಾಜನ ಸಂಗತಿಯು ಕೊನೆಯಾದುದು ಹಾಗೆಯೇ. ಅಲ್ಲಿ ದ್ವೇಷ ತೀರಲೇ ಇಲ್ಲ.

ನಮ್ಮ ನಾಲಿಗೆ ಎಲುಬಿಲ್ಲದ್ದು. ಅದು ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಪ್ರಾಣಿಯ ಬಾಲಕ್ಕಿಂತಲೂ ಕೆಟ್ಟದ್ದಾಗಿ ತೊನೆದಾಡುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ಇದನ್ನು ಹೊಗಳಲು ಬಳಸುವುದಕ್ಕಿಂತ ನಾವು ಟೀಕೆ ಮಾಡಲು ಮತ್ತು ಬಯ್ಯಲು ಬಳಸುವುದೇ ಹೆಚ್ಚು.

ನಾವು ಶಬ್ದಗಳ ಯಜಮಾನರೆಂಬುದನ್ನೇ ಹಲವಾರು ಬಾರಿ ಮರೆತು ಬಿಡುತ್ತೇವೆ. ಶಬ್ದಗಳ ದಾಸರಂತೆ ನಡೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತೇವೆ. ಬೇರೆಯವರು ನಮ್ಮನ್ನು ಬಯ್ದರೆ ನಮ್ಮ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ನೋವಾಗುತ್ತದೆಂದರೆ, ನಾವು ದೂಷಿಸಿದರೆ? ಆದ್ದರಿಂದ ಸುಮ್ಮನಿದ್ದು ಬಿಡಿ. ಬೇಗ ಇಲ್ಲವೇ ಸ್ವಲ್ಪ ದಿನದ ಬಳಿಕ ನಮ್ಮ ಮೌನಕ್ಕೆ ಉತ್ತರಿಸಲಾಗದೆ ಅವರು ಸುಮ್ಮನಾಗಿ ಬಿಡುತ್ತಾರೆ.

ನಕ್ಕರದೇ ಸ್ವರ್ಗ

ಹಾಸ್ಯ ಇನ್ನೊಂದು ಅಸ್ತ್ರ. ಹಾಸ್ಯಕ್ಕೊಳಗಾಗುವುದು, ಹಾಸ್ಯ ಮಾಡುವುದು ಎರಡೂ ಕಲೆಯೇ. ಹಾಸ್ಯದಿಂದಲೂ ಸಿಟ್ಟು ಬರುವುದಿದೆ. ಆದರೆ ಆ ಸಿಟ್ಟು ನಿರಂತರವಾಗಿರಲಾರದು. ಮಾನಸಿಕ ವೇದನೆಯನ್ನು ತೊಡೆಯಲು ಹಾಸ್ಯವೇ ಅತ್ಯುತ್ತಮವಾದ ಆಯುಧವಾಗಿದೆ.

ನಮ್ಮನ್ನು ಯಾರಾದರೂ ನಿಂದಿಸಿದರೆ ಅಥವಾ ನಮಗೆ ನೋವಾಗುವಂತೆ ಮಾಡಿದರೆ ಅದು ಅವರ ಬಲಹೀನತೆಯನ್ನು ತೋರಿಸುತ್ತದೆಯೇ ಹೊರತು ನಮ್ಮ ಬಲಹೀನತೆಯನ್ನಲ್ಲ. ಆದ್ದರಿಂದ ಅವರಿಗೆ ಒಳ್ಳೆಯ ಬುದ್ಧಿ ಕೊಡುವಂತೆ ಬೇಡಿಕೊಳ್ಳುವುದೇ ಕ್ಷೇಮ.

ದೇವಮಾನವ

ಬಲಹೀನತೆಯು ಯಾವಾಗಲೂ ಕ್ಷಮೆಯನ್ನು ಯಾಚಿಸುತ್ತದೆ. ಬಲವಂತರು ಮಾತ್ರವೇ ಯಾವಾಗಲೂ ಕ್ಷಮಿಸಬಲ್ಲರು. ಬೇರೆಯವರು ಅವರ ಬಲಹೀನತೆಯಿಂದಾಗಿ ನಮಗೆ ನೋವಾಗುವಂತೆ ಮಾಡಿದರು. ನಾವು ಅವರನ್ನು ಕ್ಷಮಿಸೋಣ. ಅದು ನಮ್ಮ ಬಲ.

ತಪ್ಪು ನಡೆಯುವುದು ಮಾನವ ಸಹಜ. ಕ್ಷಮಿಸುವುದು ದೈವ ಗುಣವಾಗಿದೆ. ಬೇರೆಯವರನ್ನು ದ್ವೇಷಿಸುವುದಕ್ಕಿಂತ ಪ್ರೀತಿಸುವುದು ಸುಲಭ. ಯೇಸುಕ್ರಿಸ್ತ ಹೇಳಿದ "ನಿನ್ನ ವೈರಿಯನ್ನು ಪ್ರೀತಿಸು, ನಿನ್ನನ್ನು ದ್ವೇಷಿಸುವ ವರಿಗೆ ಒಳ್ಳೆಯದನ್ನು ಮಾಡು, ನಿನ್ನನ್ನು ಶಪಿಸುವ ವರನ್ನು ಆಶೀರ್ವದಿಸು, ನಿನ್ನನ್ನು ಕೆಟ್ಟದಾಗಿ ನಡೆಸಿಕೊಂಡವನಿಗಾಗಿ ಪ್ರಾರ್ಥಿಸು".

ಎಲ್ಲ ಬಗೆಯ ಮಾನಸಿಕ ವೇದನೆಗಳನ್ನು, ನೋವುಗಳನ್ನು ಪ್ರೀತಿಸುವುದರಿಂದ, ಮೌನವಾಗಿರುವುದರಿಂದ, ಕ್ಷಮಿಸುವುದರಿಂದ ನೋವನ್ನು ದೂರ ಮಾಡುವುದು ಸಾಧ್ಯವಿದೆ.

ಅಚ್ಚರಿಯ ವ್ಯಾಯಾಮ: ಮೆಟ್ಟಿಲು ಹತ್ತುವುದು

ಯಾರನ್ನಾದರೂ, 'ನೀವು ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡುತ್ತಿಲ್ಲವೇಕೆ?

ಎಂದು ಕೇಳಿದರೆ ಅವರು ನೀಡುವ ಸ್ಟ್ಯಾಂಡರ್ಡ್ ಉತ್ತರ: 'ಟೈಮೆಲ್ಲಿದೆ'?

ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಬೇಗ ಏಳುವುದು, ಯಾವುದೋ ಊರಿನಲ್ಲಿನ ಯಾವುದೋ ಮೂಲೆಯಲ್ಲಿರುವ ಆಫೀಸಿಗೆ ಹೋಗಿ, ರಾತ್ರಿ ತುಂಬಾ ಹೊತ್ತಾಗಿ ಮನೆ ಸೇರುವುದು, ಟೀವಿ ನೋಡುವುದು, ಮಲಗುವುದು, ಮಾರನೆಯ ದಿನಸವೂ ಇದೇ ನಗರವಾಸಿಗಳ 'ರೊಟೀನು' (Routine).



ನಾನು ನನ್ನದೇ ಆದ ವಿಚಿತ್ರ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡುತ್ತಿರುತ್ತೇನೆ. ಲಿಫ್ಟ್ ಬಳಸದೆಯೇ ಮೆಟ್ಟಿಲುಗಳನ್ನು ಹತ್ತುವುದು, ಇಳಿಯುವುದು. ಮಧ್ಯಾಹ್ನದ ವಿರಾಮದಲ್ಲಿಲ್ಲಿ ೩/೪ ಗಂಟೆ ಹೊರಗೆ ಅಡ್ಡಾಡುವುದು. ಬೇರೆ ಕಛೇರಿಗಳಿಗೆ ಹೋದಾಗಲೂ ಮೂರ್‍ನಾಲ್ಕು ಮಹಡಿಗಳಿದ್ದರೂ, ಮೆಟ್ಟಿಲುಗಳನ್ನು ಹತ್ತೇ ಬಿಡುತ್ತೇನೆ. ಮೊದಮೊದಲಿಗೆ ಕಷ್ಟವಾಗುತ್ತಿತ್ತು, ಉಸಿರು ಬಿಡುವಂತಾಗುತ್ತಿತ್ತು. ಈಗ ಅಭ್ಯಾಸವಾಗಿ ಹೋಗಿದೆ. 'ನಾನೆಂಥ ವ್ಯಾಯಾಮವನ್ನು ನನ್ನ ಹೃದಯ ಹಾಗೂ ಶ್ವಾಸಕೋಶಗಳಿಗೆ ಕೊಡು ತ್ತಿದ್ದೇನೆ ನೋಡಿ. ಮೆಟ್ಟಿಲುಗಳನ್ನು ಹತ್ತುವ ವ್ಯಾಯಾಮದ ಪ್ರಮುಖ ಅಂಶಗಳು (High Lights).

೧. ಈ ವ್ಯಾಯಾಮಕ್ಕೆಂದೇ ಯಾರೂ ಸಮಯ ಗೊತ್ತು ಮಾಡ ಬೇಕಾಗಿಲ್ಲ.

೨. ದಿನದಲ್ಲಿ ಅನೇಕ ಬಾರಿ ಈ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡುವ ಅವಕಾಶ ಸಿಗುತ್ತದೆ. ಯಾವುದೇ ವಿಶೇಷ, ಉಪಕರಣ ಈ ವ್ಯಾಯಾಮಕ್ಕೆ ಬೇಕಾಗುವುದಿಲ್ಲ.

೩. ಜಾಗಿಂಗ್ ಸೂಟ್ ಆಗಲಿ, ಜಾಗಿಂಗ್ ಷೂ ಗಳಾಗಲೀ ಇದಕ್ಕೆ ಬೇಕಾಗಿಲ್ಲ.

೪. ಹೆಚ್ಚಿನ ಕಾಲ ವ್ಯಯಮಾಡದಿದ್ದರೆ, ಇತರೆ ವ್ಯಾಯಾಮಗಳಂತೆಯೇ ಇದರಿಂದಲೂ ಅನೇಕ ಅನುಕೂಲಗಳಿವೆ.

೫. ವಯಸ್ಸಾದವರೇ ಈ ವ್ಯಾಯಾಮವನ್ನು ಮಾಡುವುದಾದರೆ ಇತರೆಯವರು ಏಕೆ ಮಾಡಬಾರದು?

ಎಚ್ಚರಿಕೆ : ಹೃದ್ರೋಗಿಗಳು, ಎದೆ ನೋವಿನಿಂದ ನರಳುತ್ತಿರುವವರು (Anginal Pectoris: ಹೃದ್ರೋಗವಿರುವವನು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ದೇಹ ಶ್ರಮ ಮಾಡುವುದರಿಂದುಂಟಾಗುವ ಎದೆ ಸೆಳವು) ವೈದ್ಯಕೀಯ ಸಲಹೆಯಿಲ್ಲದೆ ಮೆಟ್ಟಲುಗಳನ್ನು ಹತ್ತಬಾರದು.

ಸದ್ದಿಲ್ಲದ ಕೊಲೆಗಾರ - ರಕ್ತದ ಏರೊತ್ತಡ

ಡಾ। ಕರವೀರಪ್ರಭು ಕ್ಯಾಲಕೊಂಡ



ರಕ್ತದ ಒತ್ತಡ (ಬಿ.ಪಿ.) ಇಲ್ಲದೆ ಯಾರೂ ಬದುಕುವುದಕ್ಕೆ ಆಗುವುದಿಲ್ಲ. ಆರೋಗ್ಯವಂತರಲ್ಲಿ ವಯಸ್ಸಿಗನುಗುಣವಾಗಿ ಇದು ಸಮತೋಲ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿರುತ್ತದೆ. ಕೆಲವರಲ್ಲಿ ಇದು ಹೆಚ್ಚು ಇರುತ್ತದೆ. ಇದಕ್ಕೆ 'ರಕ್ತದ ಏರೊತ್ತಡ' ಎನ್ನುವರು. ಇನ್ನು ಕೆಲವರಲ್ಲಿ 'ರಕ್ತದ ಒತ್ತಡ ಕಡಿಮೆ' ಇರುತ್ತದೆ. ಈ ಕುರಿತಂತೆ ಒಂದು ಸಾಮಾನ್ಯ ತಿಳಿವಳಿಕೆ.

ಮಧ್ಯಮ ವಯಸ್ಸಿನ ಮಲ್ಲಪ್ಪ ವೈದ್ಯರ ಹತ್ತಿರ ಬಂದ. ತನಗಾಗುವುದನ್ನು ಮೇಲಿಂದ ಮೇಲೆ ಹೇಳಿದ. ವೈದ್ಯರು ತಪಾಸಣೆ ಮಾಡಿದರು. ಮಲ್ಲಪ್ಪನ ತಲೆಯಲ್ಲಿನ ಸಂಶಯ ನಿವಾರಣೆ ಯಾಗಲಿಲ್ಲ. ಸುಸ್ತು ಆಲಸ್ಯತನಕ್ಕೆ ಕಾರಣ ''ರಕ್ತದ ಒತ್ತಡ (ಬಿ.ಪಿ.)'' ಇರಬಹುದೆಂದು ಯಾರೋ ಅವನ ತಲೆಯಲ್ಲಿ ತುಂಬಿದ್ದರು. ಹೀಗಾಗಿ ವೈದ್ಯರು ತಪಾಸಣೆ ಮಾಡಿ ಅವನ ಜಡ್ಡಿಗೆ ಮದ್ದು ಬರೆದುಕೊಟ್ಟಾಗ, ಅವನಲ್ಲಿಯ ದುಗುಡ, ದುಮ್ಮಾನ ಕಡಿಮೆಯಾಗಲಿಲ್ಲ.

'' ಇಷ್ಟಕ್ಕೆ ಸರಿಯಾಗುತ್ತಾ ಸಾರ್ ?

''ಇನ್ನೂ ಏನೇನೋ ಬೇಕು ಅನ್ನುವುದು ಅವನ ಮಾತಿನಿಂದ ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗುತ್ತಿತ್ತು.''

''ನಿನ್ನ ಜಡ್ಡಿಗೆ ಇಷ್ಟೇ ಸಾಕು'' ಅಂದರು ವೈದ್ಯರು. ಸಾರ್ ನನಗೆ ಬಿ.ಪಿ. ಏನೂ ಇಲ್ವಾ.. ನನಗೆ ಅದರದೆ ಚಿಂತೆ...'' ಮಲ್ಲಪ್ಪನ ಮನದಲ್ಲಿ ಹುದುಗಿದ್ದ ಸಂಶಯ ಹೊರಬಿತ್ತು. ಅವನ ತಲೆಯಲ್ಲಿ ಹೊಕ್ಕ ಸಂಶಯದ ಪಿಶಾಚಿಯನ್ನು ಹೊರ ಹಾಕಲು ವೈದ್ಯರಿಗೆ ಸಾಕುಸಾಕಾಗಿ ಹೋಯ್ತು.

ರಕ್ತದ ಒತ್ತಡ ಎಲ್ಲರಲ್ಲೂ ಇರುತ್ತದೆ. ರಕ್ತದ ಒತ್ತಡ ಇಲ್ಲದೆ ನಾನು, ನೀವು ಬದುಕುವುದಕ್ಕೆ ಆಗುವುದಿಲ್ಲ. ಆರೋಗ್ಯವಂತರಲ್ಲಿ ವಯಸ್ಸಿಗನು ಗುಣವಾಗಿ ಸಮತೋಲ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿರುತ್ತದೆ. ಕೆಲವರಲ್ಲಿ ಇದು ಹೆಚ್ಚು ಇರುತ್ತದೆ. ಇದಕ್ಕೆ 'ರಕ್ತದ ಏರೊತ್ತಡ' ಎನ್ನುವರು. ಇನ್ನು ಕೆಲವರಲ್ಲಿ ರಕ್ತದ ಒತ್ತಡ ಕಡಿಮೆ ಇರುತ್ತದೆ. ವ್ಯಕ್ತಿಗಳಲ್ಲಿ ಸದ್ದಿಲ್ಲದಂತೆ ಸೇರಿಕೊಳ್ಳುವ ರಕ್ತದ ಏರೊತ್ತಡ ತಪಾಸಣೆ ಮಾಡುವಾಗ ಆಕಸ್ಮಿಕವಾಗಿ ಪತ್ತೆಯಾಗುವುದು ಸರ್ವೇಸಾಮಾನ್ಯ. ಈ ಕಾಯಿಲೆಗೆಂದೇ ತಪಾಸಣೆಗೆ ಬರುವವರು ಅಪರೂಪ. ರೋಗ ನಿಶ್ಚಿತವಾದ ಮೇಲೆ ನಿರಂತರ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಅನಿವಾರ್ಯ. ಹೃದಯ ಕುಗ್ಗಿ ರಕ್ತವನ್ನು ನಾಳಗಳಿಗೆ ನೂಕುವಾಗ ಮತ್ತು ಅದು ಹಿಗ್ಗಿ ರಕ್ತವನ್ನು ತುಂಬಿಸಿಕೊಳ್ಳುವಾಗ ರಕ್ತನಾಳಗಳಲ್ಲಿರುವ ಒತ್ತಡಕ್ಕೆ ''ರಕ್ತದ ಒತ್ತಡ'' ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ.

ಹೃದಯ ಕುಗ್ಗಿದಾಗ ಉಂಟಾಗುವ ಒತ್ತಡಕ್ಕೆ ಕುಗ್ಗಿತದ (Systolic) ಒತ್ತಡ ಎಂದೂ, ಹಿಗ್ಗಿದಾಗ ಉಂಟಾಗುವ ಒತ್ತಡಕ್ಕೆ ಹಿಗ್ಗಿತದ (Diastolic) ಒತ್ತಡ ಎಂದೂ ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ. ಈ ಒತ್ತಡಗಳನ್ನು ಅಳೆಯುವ ಉಪಕರಣಕ್ಕೆ ಸ್ಪಿಗ್ಮೊಮಾನೋಮೀಟರ್' ಎಂದು ಕರೆಯುವರು. ಆರೋಗ್ಯವಂತರಲ್ಲಿಯ ಸಹಜ ಒತ್ತಡ ೧೨೦/೮೦ ಮಿ.ಮೀ. ಇದರಲ್ಲಿ ೧೨೦ ಮಿ.ಮೀ. ಕುಗ್ಗುವಿಕೆಯ ಒತ್ತಡ, ೮೦ ಮಿ.ಮೀ. ಹಿಗ್ಗುವಿಕೆಯ ಒತ್ತಡ. ಆದರೆ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರಲ್ಲೂ ರಕ್ತದ ಒತ್ತಡ ಇಷ್ಟೇ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಅವರವರ ಆರೋಗ್ಯ ಹಾಗೂ ದೇಹದ ಸ್ಥಿತಿಗತಿಗಳನ್ನನುಸರಿಸಿ ಕುಗ್ಗುವಿಕೆಯ ಒತ್ತಡ ೧೦೦ರಿಂದ ೧೪೦ ಮಿ.ಮೀ.ರ ವರೆಗೆ ಇರಬಹುದು. ಹಿಗ್ಗುವಿಕೆಯ ಒತ್ತಡ ೬೦ ರಿಂದ ೯೦ ಮಿ.ಮೀ.ರ ವರೆಗೆ ಇರಬಹುದು.

ರಕ್ತದ ಒತ್ತಡ ಮನುಷ್ಯರಲ್ಲಿ ಕಾಲಕಾಲಕ್ಕೂ ಬದಲಾಗುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ೧೪೦/೯೦ಕ್ಕಿಂತ ಮೇಲೇರಿದರೆ ಅದನ್ನು 'ರಕ್ತದ ಅಧಿಕ ಒತ್ತಡ' ಎಂದು ಪರಿಗಣಿಸಬೇಕು. ರಕ್ತದ ಅಧಿಕ ಒತ್ತಡದಲ್ಲಿ ಎರಡು ವಿಧಗಳಿವೆ. ೨೦೦/೧೦೦ನ್ನು ಮೀರದ ಒತ್ತಡವನ್ನು 'ಸಾಧಾರಣ ಒತ್ತಡ' ಎಂದೂ, ಅದನ್ನು ಮೀರಿದ್ದನ್ನು ಅತ್ಯುಗ್ರ ಒತ್ತಡ ಎಂದೂ ಕರೆಯಲಾಗುವುದು.

ಕಾರಣಗಳು

ರಕ್ತದ ಅಧಿಕ ಒತ್ತಡಕ್ಕೆ ಅನುವಂಶಿಕತೆ (Heriditary) ಅತಿಮುಖ್ಯವೆಂದು ಪರಿಗಣಿಸಲಾಗಿದೆ. ವಯಸ್ಸಾದಂತೆ ರಕ್ತದ ಒತ್ತಡ ಏರುತ್ತಾ ಹೋಗುತ್ತದೆ. ಕೆಲವರಲ್ಲಿ ಚಿಹ್ನೆಗಳು ತಲೆದೋರಬಹುದು. ಮತ್ತೆ ಹಲವರಲ್ಲಿ ಯಾವ ಚಿಹ್ನೆಗಳೂ ಇಲ್ಲದಿರಬಹುದು. ನಲವತ್ತು ವಸಂತಗಳ ನಂತರ ಗಂಡಸರಿಗಿಂತ ಹೆಂಗಸರಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ರಕ್ತದ ಒತ್ತಡ ಅಧಿಕವಾಗುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ರಕ್ತದ ಅಧಿಕ ಒತ್ತಡದಿಂದ ಉಂಟಾಗುವ ತೊಡಕೂ, ಅನಾಹುತಗಳೂ ಗಂಡಸರಲ್ಲೇ ಹೆಚ್ಚು.

ರಕ್ತದ ಅಧಿಕ ಒತ್ತಡ ನಾಗರಿಕತೆಯ ಕೈಗೂಸು. ಆಧುನಿಕ ನಾಗರಿಕತೆ ಮುನ್ನಡೆದಷ್ಟೂ ಹೆಚ್ಚಾಗುವ

ಮನೋದ್ವೇಗ, ಭಯ, ಭೀತಿ, ಮನಃಕ್ಲೇಶ, ಮನೋವಿಕ್ಷುಬ್ದತೆ, ಇಂತಹವು ರಕ್ತದ ಒತ್ತಡ ಹೆಚ್ಚಿಸುವ ಸಾಧನಗಳು. ಇವು ಒಂದಕ್ಕೊಂದು ಪೂರಕ, ಪೋಷಕ, ಪರಿಪೂರಕವಾಗಿ ಕಾರ್ಯ ನಿರ್ವಹಿಸುವವು. ದೇಹದ ಬೇರೆ ಯಾವ ಕಾಯಿಲೆ ಗಳಿಲ್ಲದಿದ್ದರೂ, ಈ ಮಾನಸಿಕ ಕಾರಣಗಳೇ ರೋಗಕ್ಕೆ ಮೂಲವಾಗಬಹುದು.

ಹಗ್ಗವನ್ನೇ ಹಾವೆಂದು ಭಾವಿಸಿ ಹೆದರುವವ ನನ್ನು ಕಂಡರೆ ಇದು ಹಿರಿಹಿರಿ ಹಿಗ್ಗುವುದು. ಇಂಥ ವರು ಡಾಕ್ಟರನ್ನು ನೋಡಿದ ಕೂಡಲೇ, ಆಸ್ಪತ್ರೆಯ ಆವರಣಕ್ಕೆ ಬಂದೊಡನೆ ರಕ್ತದ ಏರೊತ್ತಡದ ಸುಳಿಯಲ್ಲಿ ಗಿರಕಿ ಹೊಡೆಯುವರು; ಅವರಸರ ದಲ್ಲಿ ಕಚೇರಿ ಅಥವಾ ಕೆಲಸಕ್ಕೆಹೋಗುವವರು, ಬಿಡುವಿಲ್ಲದೆ ಸದಾ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಏನನ್ನಾದರೂ ಹಚ್ಚಿ ಕೊಂಡು ಹಲಬುವವರು, ಬಡತನ ಮತ್ತಿತರ ಮಾನಸಿಕ ಚಿಂತೆಯಿಂದ ನರಳುತ್ತಾ ದುಡಿಯುವ ವರು, ಗಡಿಬಿಡಿ ಮನೋಭಾವದವರು ರಕ್ತದ ಅಧಿಕ ಒತ್ತಡಕ್ಕೆ ಬಲು ಬೇಗ ತುತ್ತಾಗುತ್ತಾರೆ. ಅತಿ ಯಾದ ಚಳಿ, ತಣ್ಣೀರಿನ ಸ್ನಾನ ರಕ್ತದ ಒತ್ತಡವನ್ನು ಏರಿಸುತ್ತದೆ. ದೂರದಿಂದ ನಡೆದು ಬಂದವರಿಗೆ ರಕ್ತದ ಒತ್ತಡ ತುಸು ಏರಿರುತ್ತದೆ. ಆದುದರಿಂದ ಪರೀಕ್ಷೆ ಮಾಡುವ ಮುನ್ನ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ತುಸು ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಅಗತ್ಯ. ದಪ್ಪಗಿರುವವರಲ್ಲಿ ರಕ್ತದ ಒತ್ತಡ ಹೆಚ್ಚು. ಬೀಡಿ, ಸಿಗರೇಟು ಹಾಗೂ ಮಾದಕಪಾನೀಯ ಗಳ ಅತಿಯಾದ ಸೇವನೆ ರಕ್ತದ ಏರೊತ್ತಡವನ್ನು ಆದರದಿಂದ ಸ್ವಾಗತಿಸುವವು.

ರಕ್ತದ ಅಧಿಕ ಒತ್ತಡವನ್ನುಂಟು ಮಾಡು ವಂಥ ದೈಹಿಕ ಕಾಯಿಲೆಗಳು ಹಲವಾರು ಇವೆ. ಥೈರಾಯ್ಡ್ ಗ್ರಂಥಿಯ ಹೆಚ್ಚು ಸ್ರಾವ ಮೊದಲ ಕಾರಣ. ಮೂತ್ರಪಿಂಡದ ಉರಿತದಿಂದ ರಕ್ತದ ಒತ್ತಡ ಏರುವುದು ಎರಡನೆಯ ಕಾರಣ. ಮೂತ್ರ ಪಿಂಡದಲ್ಲಿ ಗಡ್ಡೆಗಳಿದ್ದರೆ, ಕೀವಾದರೆ ರಕ್ತಚಲನೆಗೆ ಅಡಚಣೆಯಾಗಿ ಒತ್ತಡ ಏರಬಹುದು. ಆ್ಯಡ್ರಿನಲ್ ಗ್ರಂಥಿಗಳ ಗಡ್ಡೆ ಅಥವಾ ಊತಗಳಿರುವಾಗ ಅದರ ರಸದ ಸ್ರವಿಕೆ ಹೆಚ್ಚಾಗುವುದರಿಂದ ರಕ್ತದ ಅಧಿಕ ಒತ್ತಡ ಉಗಮವಾಗಬಹುದು. ಮೆದುಳಿನ ರೋಗಗಳಲ್ಲೂ ಅಷ್ಟೆ. ಸಿಹಿ ಮೂತ್ರರೋಗಿ ಗಳಲ್ಲಿ ಮೂತ್ರಪಿಂಡದ ರಕ್ತನಾಳಗಳು ಸಣ್ಣ ದಾಗುವುದರಿಂದಲೂ ಹೀಗಾಗಬಹುದು. ಕೆಲವು ಗರ್ಭಿಣಿ ಹೆಂಗಸರಲ್ಲಿ ತಾಯಮಾಸಿನಿಂದ (Placenta) ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾಗುವ ವಿಷವಸ್ತುವಿನಿಂದಾಗಿ ರಕ್ತದ ಒತ್ತಡ ಅಧಿಕವಾಗಿ ಏರಬಹುದು.

ಸಾಧಾರಣ ಒತ್ತಡದ ಲಕ್ಷಣಗಳು

ಇದು ಜೀವಕ್ಕೆ ಅಪಾಯಕಾರಿಯಲ್ಲ. ಮೊದ ಮೊದಲು ಈ ಕಾಯಿಲೆಯಲ್ಲಿ ಯಾವ ರೋಗ ಲಕ್ಷಣಗಳೂ ಕಾಣುವುದಿಲ್ಲ. ಕ್ರಮ ಬದ್ಧವಾದ ಜೀವನ ನಡೆಸಿದರೆ ರೋಗಿ ಯಾವ ತೊಂದ ರೆಯೂ ಇಲ್ಲದೆ ಹಣ್ಣುಮುದುಕನಾಗುವವರೆಗೂ ಜೀವಿಸಿರಬಹುದು. ಒಂದೇ ಸಮನೆ ಇರುವ ರಕ್ತದ ಅಧಿಕ ಒತ್ತಡದಿಂದಾಗಿ ರೋಗಿಯ ರಕ್ತನಾಳಗಳ ಗೋಡೆಗಳು ಊದಿಕೊಂಡು ಗಡುಸಾಗುತ್ತವೆ. ಇದರಿಂದಾಗಿ ನಾಳಗಳ ವ್ಯಾಸ ಕುಗ್ಗುತ್ತದೆ. ದೊಡ್ಡ ರಕ್ತನಾಳಗಳಲ್ಲಿ ಈ ಅಡಚಣೆಯಿಂದಾಗಿ ರಕ್ತ ಕರಣೆಗಟ್ಟಿ, ಆ ಕರಣೆ ಬೇರೆ ಬೇರೆ ರಕ್ತನಾಳಗಳಿಗೆ ಸಾಗಬಹುದು.

ರಕ್ತದ ಅಧಿಕ ಒತ್ತಡಕ್ಕೆ ತುತ್ತಾದವರಲ್ಲಿ ಮೊದಲಿಗೆ ಕಾಣುವ ಲಕ್ಷಣವೆಂದರೆ ಚೈತನ್ಯನಾಶ. ಸ್ವಲ್ಪ ಕೆಲಸ ಮಾಡಿದರೂ ಸುಸ್ತು ಗಸ್ತುಹೊಡೆ ಯುವುದು, ನಿತ್ರಾಣ ನರ್ತಿಸುವುದು. ಕ್ರಮೇಣ ನಿದ್ದೆ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ರಕ್ತದ ಒತ್ತಡ ೧೮೦/೯೦ ಮಿ.ಮೀ.ರವರೆಗೆ ಬಂದಾಗ ತಲೆನೋವು ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಇದು ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ನೆತ್ತಿಯ ಮೇಲಿರುತ್ತದೆ. ಅರೆತಲೆನೋವು ಅಸಾಮಾನ್ಯ ವೇನೂ ಅಲ್ಲ. ರೋಗಿ ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಎದ್ದೊಡನೆ ತಲೆ ನೋವು ಆರಂಭವಾಗಿ, ದಿನದ ಬಹುಭಾಗ ಅವನನ್ನು ಕಾಡಿಸುತ್ತದೆ. ಒಬ್ಬೊಬ್ಬರಿಗೆ ಈ ತಲೆ ನೋವಿನ ಜೊತೆಗೆ ಹೊಟ್ಟೆ ತೊಳಸುವಿಕೆ, ವಾಂತಿ ಆಗಬಹುದು. ತಲೆಸುತ್ತುವುದು, ಕಣ್ಣು ಮಂಜಾ ಗುವಿಕೆ, ಭಯ, ಭೀತಿ ತಲೆದೋರಬಹುದು.

ಸೀರಿಯಸ್ ಮಿಸ್ಟೇಕ್



ಸರ್ಜನ್ ರ ಸ್ನೇಹಿತನೊಬ್ಬ ಆತನನ್ನು ಕೇಳಿದ: "ನೀವು ಯಾವೊತ್ತಾದರೂ ನಿಮ್ಮ ವೃತ್ತಿ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಯಾವುದಾದರೂ ಸೀರಿಯಸ್ ಮಿಸ್ಟೇಕ್ ಮಾಡಿದ್ದೀರಾ?"

"ಒಂದು ಸಾರಿ ಮಾತ್ರ ಮಾಡಿದ್ದೆ" ಆ ಸರ್ಜನ್ ಹೇಳಿದ.

"ಏನದು?"

"ಒಂದು ಆಪರೇಷನ್‌ಗೆ ಒಬ್ಬನಿಗೆ ೧,೦೦೦ ರೂಪಾಯಿ ಚಾರ್ಜ್ ಮಾಡಿದ್ದೆ, ಆದರೆ ಆಮೇಲೆ ಗೊತ್ತಾಯಿತು ಆತ ೫,೦೦೦ ರೂಪಾಯಿಗಳನ್ನು ಕೊಡೋದಿಕ್ಕೂ ತಯಾರಿದ್ದಾ ಅಂತ."

• ಎಸ್. ವಿಶ್ವನಾಥ

ಆಶ್ಚರ್ಯವೆಂದರೆ- ಕೆಲವು ರೋಗಿಗಳಲ್ಲಿ ಯಾವ ಲಕ್ಷಣಗಳೂ ಪ್ರಕಟಗೊಳ್ಳುವುದಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ವೈದ್ಯರು ಪರೀಕ್ಷಿಸಿ ನಿಮಗೆ ರಕ್ತದ ಅಧಿಕ ಒತ್ತಡ ಇದೆಯೆಂದು ಹೇಳಿದೊಡನೆ ಮಾನಸಿಕ ದುಗುಡ, ದುಮ್ಮಾನಗಳಿಂದ ರೋಗದ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಹೊರ ಹೊಮ್ಮುತ್ತವೆ. ಆದುದರಿಂದ ಸಾಧಾರಣ ಒತ್ತಡ ವಿರುವವರಲ್ಲಿ ತೀರಾ ಅಗತ್ಯವೆಂದು ಕಂಡು ಬಂದರೆ ಮಾತ್ರ ರೋಗಿಗೆ ಕಾಯಿಲೆಯ ವಿಷಯ ವನ್ನು ವೈದ್ಯರು ತಿಳಿಸಬೇಕು.

ದುಷ್ಪರಿಣಾಮಗಳು

ರಕ್ತದ ಒತ್ತಡಕ್ಕೆ ಸಿಲುಕಿ ಹೃದಯ ದೊಡ್ಡ ದಾಗುವುದರಿಂದ ಉಬ್ಬಸದ ಉಗಮವಾಗ ಬಹುದು. ಕಣ್ಣಿನೊಳಗೆ ರಕ್ತಸ್ರಾವ ಅಥವಾ ರಕ್ತ ನಾಳದೊಳಗೆ ಕರಣೆಯಿಂದ ಉಂಟಾಗುವ ಅಡ್ಡಿ-ಆತಂಕಗಳಿಂದಾಗಿ ಕಣ್ಣು ಮಂಜು ಅಥವಾ ಕುರುಡಾಗಬಹುದು. ಮೆದುಳಿನೊಳಗಣ ರಕ್ತ ಸ್ರಾವ ಅಥವಾ ರಕ್ತನಾಳಗಳೊಳಗೆ ಹೆಪ್ಪುಗಟ್ಟು ವುದರಿಂದ, ಮೆದುಳಿನ ಆಯಾ ಜಾಗವನ್ನವ ಲಂಬಿಸಿ ಪಾರ್ಶ್ವವಾಯು ಉಂಟಾಗಬಹುದು. ಶ್ವಾಸಕೋಶಗಳೊಳಗೆ ಹೆಪ್ಪುಗಟ್ಟುವುದರಿಂದ, ಮೆದುಳಿನ ಆಯಾ ಜಾಗವನ್ನವಲಂಬಿಸಿ ಪಾರ್ಶ್ವ ವಾಯು ಉಂಟಾಗಬಹುದು. ಶ್ವಾಸಕೋಶಗಳೊ ಳಗೆ ರಕ್ತಸ್ರಾವವಾದರೆ ರಕ್ತಕಫವೂ, ಜಠರದಲ್ಲಿ ರಕ್ತಸ್ರಾವವಾದರೆ ರಕ್ತವಾಂತಿಯೂ, ಮೂತ್ರ ಪಿಂಡ ಅಥವಾ ಮೂತ್ರಕೋಶದಲ್ಲಿ ಸ್ರಾವವಾ ದರೆ ರಕ್ತಮೂತ್ರವೂ ಕಂಡುಬರುತ್ತವೆ. ರಕ್ತಸ್ರಾವ ಎಲ್ಲೇ ಕಂಡು ಬರಲಿ ಅದು ಅಪಾಯದ ಸೂಚನೆ ಯೆಂಬುದನ್ನು ಮರೆಯಬಾರದು.

ಚಿಕಿತ್ಸೆ

ರಕ್ತದ ಒತ್ತಡ ಹೆಚ್ಚಿದರೆ ಸಾವು ಸಮೀಪಿಸಿದೆ ಎಂಬ ಅಂಜಿಕೆಯ ನಂಜು ರೋಗಿಗಳನ್ನು ಆವರಿ ಸುವುದು ಸ್ವಾಭಾವಿಕ. ಆದ್ದರಿಂದ ರೋಗಿಗೆ ಧೈರ್ಯ ನೀಡುವುದೇ, ಔಷಧಿಗಿಂತ ಮುಖ್ಯ ವಾದ ಚಿಕಿತ್ಸೆ. ಸಾಧಾರಣ ಒತ್ತಡವಿರುವ ರೋಗಿಗೆ ಕ್ರಮಬದ್ಧವಾದ ಊಟ, ಕೊಬ್ಬು ಹೆಚ್ಚಿ ರುವ ಆಹಾರಗಳ ವರ್ಜನೆ, ಬೀಡಿ ಸಿಗರೇಟ್ ಮಾದಕಪಾನೀಯಗಳ ತ್ಯಜಿಸುವಿಕೆ ಬಹಳ ಅವಶ್ಯ. ಸ್ಥೂಲಕಾಯದವರು ತಮ್ಮ ತೂಕವನ್ನು ಇಳಿಸಿಕೊಂಡರೆ ರಕ್ತದ ಒತ್ತಡವೂ ಇಳಿಯುತ್ತದೆ. ಅತಿಯಾದ ಮಾನಸಿಕ ಹಾಗೂ ದೈಹಿಕ ಶ್ರಮಗಳನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಬೇಕು. ಬಹುತೇಕ ಇವೆಲ್ಲ ಕ್ರಮ ಗಳಿಂದಲೇ ರಕ್ತದ ಒತ್ತಡ ತಹಬದಿಗೆ ಬರುತ್ತದೆ.

ಆದರೆ ತಲೆನೋವು ಹಾಗೇ ಉಳಿದರೆ, ಹಿಗ್ಗಿತದ ಒತ್ತಡ ೧೦೦ ಮಿ.ಮೀ. ಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚಿದ್ದರೆ

ತಜ್ಞ ವೈದ್ಯರ ಸಲಹೆಯಂತೆ ಔಷಧಿ ಸೇವಿಸಬೇಕು. ಔಷಧಿಗಳನ್ನು ನೀಡುತ್ತಿರುವಾಗ ಹಲವು ಬಾರಿ ರೋಗಿಯ ರಕ್ತದ ಒತ್ತಡ ಪರೀಕ್ಷೆ ಮಾಡಿ, ಅದು ಬಹಳ ಕೆಳಕ್ಕೆ ಇಳಿಯದಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ರೋಗಿಯ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಉಪ್ಪಿನ ಪ್ರಮಾಣವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಬೇಕು.

ಅತ್ಯುಗ್ರ ರಕ್ತದ ಒತ್ತಡ

ಬಹಳ ವರ್ಷಗಳಿಂದ ರಕ್ತದ ಒತ್ತಡ ಸಾಧಾರಣವಾಗಿದ್ದು ಒಮ್ಮಿಂದೊಮ್ಮೆಗೇ ಹೆಚ್ಚಿ ಅತ್ಯುಗ್ರವಾಗಬಹುದು. ಇಲ್ಲವೇ ಆರಂಭದಲ್ಲೇ ಅದು ಉಗ್ರ ಒತ್ತಡವಾಗಿಯೇ ಪ್ರಕಟಗೊಳ್ಳಬಹುದು. ಈ ಬೇನೆಯಲ್ಲಿ ರಕ್ತದ ಒತ್ತಡ ೨೦೦/೧೦೦ ಮಿ.ಮೀ. ಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚಿರುವುದರಿಂಧ ತೊಡಕು, ತೊಂದರೆಗಳು ಸರ್ವೇಸಾಮಾನ್ಯ.

ತಲೆನೋವು ಮೊದಲ ಚಿಹ್ನೆ. ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಎದ್ದೊಡನೆ ಆರಂಭವಾಗುವ ಈ ನೋವು ಇಡೀ ದಿವಸ ಕಾಡಿಸುತ್ತದೆ. ತಲೆನೋವಿನ ಜೊತೆಗೆ ವಾಂತಿ, ವಾಕರಿಕೆ ಇರಬಹುದು. ಮೆದುಳು, ಕಣ್ಣು, ಮೂತ್ರಪಿಂಡ ಹಾಗೂ ಇನ್ನಿತರ ಅಂಗಗಳಲ್ಲಿನ ರಕ್ತಸ್ರಾವದಿಂದ ಅನೇಕ ಬಗೆಯ ತೊಡಕುಗಳು ಹಮಕಿಹಾಕುತ್ತವೆ. ಕಣ್ಣು ಮಂಜಾಗುವಿಕೆ, ಕುರುಡುತನ, ಉಬ್ಬಸ, ತಲೆಸುತ್ತು, ಹೊಟ್ಟೆ ನೋವು, ಕಾಲೂತ, ರಕ್ತಮೂತ್ರ, ರಕ್ತವಾಂತಿ, ಪಾರ್ಶ್ವವಾಯು ಇವು ಹೆಸರಿಸಬಹುದಾದ ಪ್ರಮುಖ ತೊಂದರೆಗಳು.

ಚಿಕಿತ್ಸೆ

ಹೆಸರೇ ಸೂಚಿಸುವಂತೆ ಇದು ಉಗ್ರರೀತಿಯದು. ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಆರಂಭಿಸುವ ಮುನ್ನವೇ ತೊಡಕುಗಳು ರೋಗಿಗೆ ಹೆಡಮುರಿಗೆ ಹಾಕಿ ಜೀವಕ್ಕೆ ಮಾರಕವಾಗಬಹುದು. ರಕ್ತದ ಒತ್ತಡ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಬಹುದಾದ ಔಷಧಿಗಳನ್ನು ಸರಿಯಾದ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ನೀಡಿ, ರಕ್ತಸ್ರಾವ ಇತ್ಯಾದಿ ಆಗಬಹುದಾದ ಅನಾಹುತಗಳನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಬಹುದು.

ರೋಗಿಗಳಲ್ಲಿ ಹಾಸಿಗೆ ಬಿಟ್ಟು ಏಳಲೂ ತ್ರಾಣವಿರದು. ಮನೆಯಲ್ಲಿನ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಅನುಪಯುಕ್ತ. ಆಸ್ಪತ್ರೆ ಆವರಣದಲ್ಲಿ ವೈದ್ಯರ ಬೆಂಗಾವಲಿನಲ್ಲೇ ರೋಗಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಪಡೆಯುವುದು ಸೂಕ್ತ.

ರಕ್ತದ ಅಧಿಕ ಒತ್ತಡ ಆರಂಭವಾಗಲು ಕಾರಣಗಳೇನೇ ಇರಲಿ, ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಕಂಡುಬರುವ ಲಕ್ಷಣಗಳನ್ನು ನೆನಪಿನಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಂಡು, ಅವರ ಸುಳಿವು ಸಿಕ್ಕಕೂಡಲೇ ಮುಂಜಾಗ್ರತಾ ಕ್ರಮಗಳನ್ನು ಕಟ್ಟುನಿಟ್ಟಾಗಿ ಪಾಲಿಸಬೇಕು. ತಜ್ಞ ವೈದ್ಯರ ಸಲಹೆ ಪಡೆದು ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಪ್ರಾರಂಭಿಸಬೇಕು. ಇದರಿಂದ ಮುಂದಾಗಬಹುದಾದ ಅಹಿತಕರ ಘಟನೆಗಳನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಬಹುದು!

ದಮ್ಮು ತಡೆಗಾಗಿ 'ವ್ಯಾಕ್ಯೂಮ್ ಕ್ಲೀನರ್'



ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ಬ್ರೆಜಿಲ್‌ನ ಸಂಶೋಧಕರು ಉಬ್ಬಸ (Asthma) ರೋಗಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗಬಲ್ಲ ನುಸಿ ಜಾತಿಯ ಕಸದ ಹುಳುಗಳನ್ನು ಪತ್ತೆ ಮಾಡಿದ್ದಾರೆ. ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಆವರಿಸಿರುವ ಈ ಸೂಕ್ಷ್ಮವಾದ ಧೂಳು ಹುಳುಗಳು ಮಕ್ಕಳ ನೆತ್ತಿಯ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಚರ್ಮದ ಪದರುಗಳಲ್ಲಿ ಸೇರಿಕೊಂಡು ಬೆಚ್ಚಗಿನ ಆಶ್ರಯವನ್ನು ಪಡೆಯುತ್ತವೆ. ಇದರಿಂದ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಒಂದು ರೀತಿಯ ರೋಗ ನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿಯ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಕಡಿಮೆಯಾದಂತಾಗಿ, ಅವರು ಅಸ್ತಾ ರೋಗಕ್ಕೆ ಬಲಿಯಾಗಬಹುದು.

ಸಾವೊ ಪಾವ್‌ಲೋನಲ್ಲಿರುವ ಫೆಡರಲ್ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯದ ಶಿಶು ವೈದ್ಯಕೀಯ ವಿಭಾಗದ ಚಾರ್ಲ್ಸ್ ನಾಸ್‌ಪಿಜ್ ಮತ್ತು ಅವರ ಸಂಗಡಿಗರು, ಮಧ್ಯಮ ವರ್ಗದ ಕುಟುಂಬದ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಪರೀಕ್ಷಿಸಿದರು. ಈ ಮಕ್ಕಳ ಆರೋಗ್ಯ ಸ್ಥಿತಿಯೆಲ್ಲಾ ಸಾಮಾನ್ಯ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ತೃಪ್ತಿಕರವಾ ಗಿತ್ತು. ಇವರ ತಲೆಗೂದಲನ್ನು ಸಾಮಾನ್ಯ ಶಾಂಪೂನಿಂದ ತೊಳೆದು ಹಾಕಿದ ನಂತರ ಕೆಲವು ಗಂಟೆಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದು ವ್ಯಾಕ್ಯೂಂ ಕ್ಲೀನರ್‌ನಿಂದ, ಅವರು ಮಕ್ಕಳ ನೆತ್ತಿಯಿಂದ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಧೂಳನ್ನು ಹೀರಿ ಹೊರತೆಗೆದರು. ಸಂಶೋಧಕರಿಗೆ ಈ ಧೂಳಿನಲ್ಲಿ ಎರಡು ಜಾತಿಯ ನುಸಿಗಳು (Mite) ಕಂಡು ಬಂದವು. ಉಬ್ಬಸ ರೋಗ ಹೊಂದಿದ ಮತ್ತು ಉಬ್ಬಸ ರೋಗದಿಂದ ಮುಕ್ತರಾದ ಮಕ್ಕಳ ರಕ್ತವನ್ನು ಪರೀಕ್ಷಿಸಿದಾಗ ಗೊತ್ತಾದ ಸಂಗತಿ ಎಂದರೆ ಈ ಹೊಟ್ಟು ಹುಳುವಿನ ಪ್ರಭಾವದ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಉಬ್ಬಸ ರೋಗ ನಿರೋಧಕಕ್ಕೆ ಬೇಕಾದ ಪ್ರತಿಶರೀರಗಳು (Antibodies) ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾಗಿರಲಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ನುಸಿ ವಿಮುಕ್ತರಾದ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಈ ನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿ ಇದ್ದಿತು.

ನೆತ್ತಿಹೊಟ್ಟಿನ ಈ ಹುಳುಗಳಿಗೆ ನೆತ್ತಿಯ ಮೃದು ಚರ್ಮದ ಪದರುಗಳು ಉತ್ತಮ ಆಹಾರವಾಗಿ, ತೇವಯುಕ್ತ ಬೆಚ್ಚಗಿನ ವಾತಾವರಣ ಕೊಡುವುದರಿಂದ ಅಲ್ಲಿ ಸರಳ ಆಶ್ರಯ ಪಡೆಯುತ್ತವೆ. ಎಳೆಯ ಮಕ್ಕಳ ನೆತ್ತಿಯನ್ನು ಹೀಗೆ ವ್ಯಾಕ್ಯೂಂ ಕ್ಲೀನರ್‌ನಿಂದ ಸ್ವಚ್ಛಗೊಳಿಸಬೇಕು ಎಂದು ಯಾರಿಗೂ ಮೊದಲು ತೋರಿರಲಿಲ್ಲ. ಇದೊಂದು ಕುತೂಹಲಕಾರಿ ವೀಕ್ಷಣೆ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ ಕೆಲವೊಂದು ವೈದ್ಯರು. ಆದರೂ ವ್ಯಾಕ್ಯೂಂ ಕ್ಲೀನರ್ ಬದಲಾಗಿ ತಲೆಹೊಟ್ಟು ನಿವಾರಕ ಶ್ಯಾಂಪೂ ಬಳಸುವುದೇ ಉತ್ತಮ ಎಂದು ಲಂಡನ್‌ನ ಅಸ್ತಾ ಪರಿಣಿತರಾದ ಸ್ಟೀಫನ್ ಡರ್‌ಹ್ಯಾಮ್ ಹೇಳುತ್ತಾರೆ.

ಬೆಳಿಗ್ಗೆಯ ನಡಿಗೆಯ ಆರಂಭ

ವಾರ	ವ್ಯಾಯಾಮ	ಮೈ ಬಿಸಿಗೊಳಿಸುವಿಕೆ ಮತ್ತು ವ್ಯಾಯಾಮದ ಅವಧಿ
೧	ವೇಗವಾಗಿ ೫ ನಿಮಿಷ ನಡೆಯಿರಿ	೧೫ ನಿಮಿಷ
೨	ವೇಗವಾಗಿ ೭ ನಿಮಿಷ ನಡೆಯಿರಿ	೧೭ ನಿಮಿಷ
೩	ವೇಗವಾಗಿ ೯ ನಿಮಿಷ ನಡೆಯಿರಿ	೧೯ ನಿಮಿಷ
೪	ವೇಗವಾಗಿ ೧೧ ನಿಮಿಷ ನಡೆಯಿರಿ	೨೧ ನಿಮಿಷ
೫	ವೇಗವಾಗಿ ೧೩ ನಿಮಿಷ ನಡೆಯಿಸಿ	೨೩ ನಿಮಿಷ
೬	ವೇಗವಾಗಿ ೧೫ ನಿಮಿಷ ನಡೆಯಿರಿ	೨೫ ನಿಮಿಷ
೭	ವೇಗವಾಗಿ ೧೮ ನಿಮಿಷ ನಡೆಯಿಸಿ	೨೮ ನಿಮಿಷ
೮	ವೇಗವಾಗಿ ೨೦ ನಿಮಿಷ ನಡೆಯಿರಿ	೩೦ ನಿಮಿಷ
೯	ವೇಗವಾಗಿ ೨೩ ನಿಮಿಷ ನಡೆಯಿರಿ	೩೩ ನಿಮಿಷ
೧೦	ವೇಗವಾಗಿ ೨೬ ನಿಮಿಷ ನಡೆಯಿರಿ	೩೬ ನಿಮಿಷ
೧೧	ವೇಗವಾಗಿ ೨೮ ನಿಮಿಷ ನಡೆಯಿರಿ	೩೮ ನಿಮಿಷ
೧೨	ವೇಗವಾಗಿ ೩೦ ನಿಮಿಷ ನಡೆಯಿರಿ	೪೦ ನಿಮಿಷ

★ ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ನಡೆಯುವುದು ಆರೋಗ್ಯ ದಾಯಕ. ಅದನ್ನು ಹೊಸದಾಗಿ ಆರಂಭಿಸುವವರಿಗೆ ಈ ಕಾರ್ಯಪಟ್ಟಿ ಸಹಾಯಕ. ನಡೆಯ ಲಾರಂಭಿಸುವುದಕ್ಕೆ ಮೊದಲು ಮೈಬಿಸಿ ಯೇರಿಸುವ ಜಿಗಿ, ಬಾಗು, ತಿರುಗು ಇತ್ಯಾದಿ ವ್ಯಾಯಾಮಗಳನ್ನು ಮಾಡುವುದೂ ಮುಖ್ಯ.

ಮಕ್ಕಳ ಸಾಮಾನ್ಯ ದಂತ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು

♦ ಡಾ। ಪ್ರೇಮಲತಾ ಬಿ.

ನಿಮ್ಮ ಮನೆಯ ಬೆಳಕಿನಂತಿರುವ, ನಿಮ್ಮ ಮುದ್ದುಮಕ್ಕಳು, ಕೆನ್ನೆಯನ್ನು ಒತ್ತಿ ಹಿಡಿದು ಹಲ್ಲು ನೋವೆಂದು ಅತ್ತಾಗ, ನೀವು ಗಾಬರಿಗೊಂಡು ದಂತವೈದ್ಯರ ಬಳಿ ಓಡಿ ಬರುತ್ತೀರಿ.

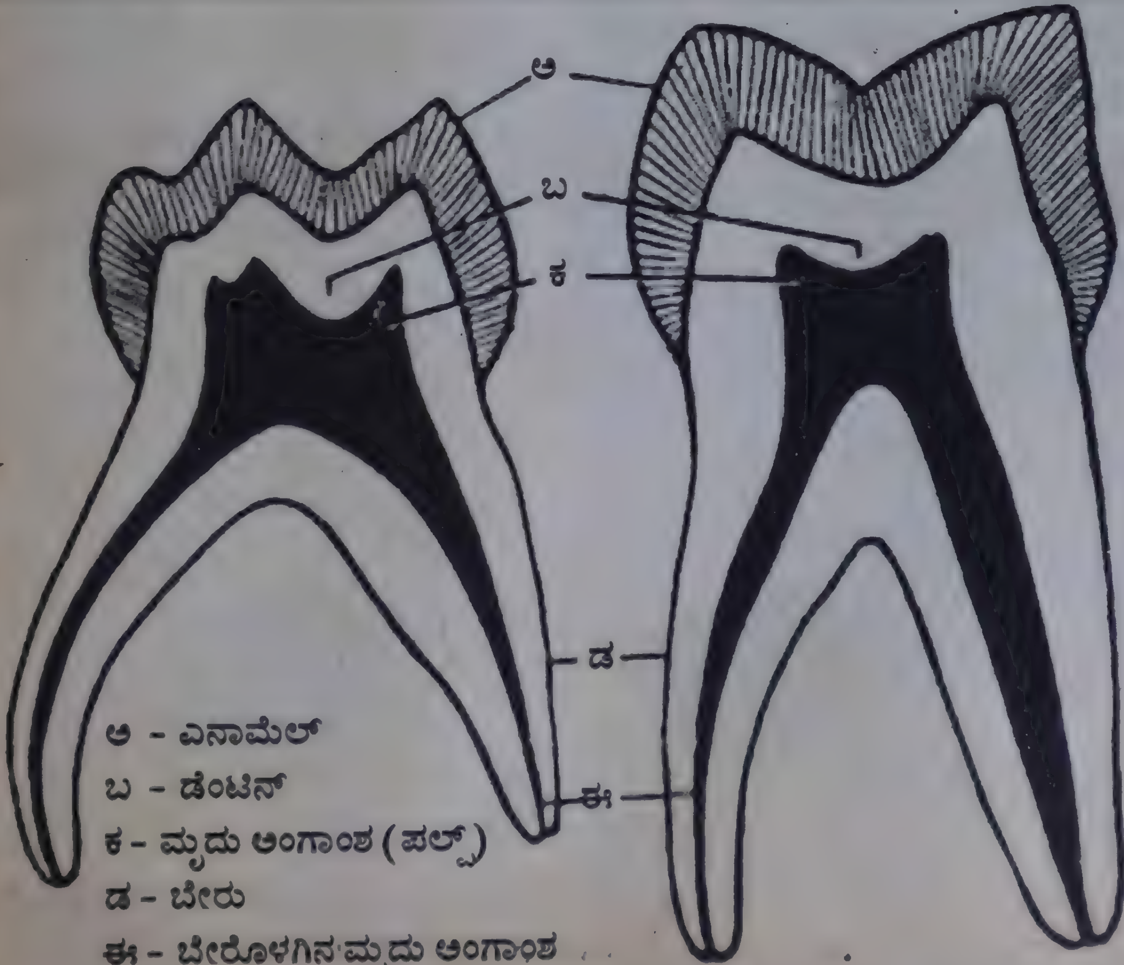
''ಮೊದಲೇ ಬರಬಾರದಿತ್ತೇ ?'' ಎನ್ನುವ ವೈದ್ಯರ ಪ್ರಶ್ನೆಗೆ ನಿಮ್ಮಲ್ಲಿ ಉತ್ತರವಿರುವುದಿಲ್ಲ. ನಿಮ್ಮ ಮಕ್ಕಳ ನಗು ಆರೋಗ್ಯಕರವಾಗಿ ಮತ್ತು ಸುಂದರವಾಗಿರಲು ಪೋಷಕರಾಗಿ ನಿಮ್ಮ ಪಾತ್ರವೇ ಪ್ರಮುಖ. ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಕಾಣುವ ಸಾಮಾನ್ಯ ದಂತಕಾಯಿಲೆಗಳು ಮತ್ತು ಸಮಸ್ಯೆಗಳ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳುವುದು ನಿಮ್ಮ ಕರ್ತವ್ಯ ಕೂಡ. ಕಾಲಕಾಲಕ್ಕೆ ಗಮನ ಹರಿಸಿ, ಅಗತ್ಯ ಕ್ರಮಗಳನ್ನು ಕೈಗೊಂಡಲ್ಲಿ ಮುಂದೆ ಅವರ ಪ್ರತಿ ನಗುವಿನಲ್ಲಿ ನಿಮಗೆ ಕೃತಜ್ಞತೆಯ ಮಿಂಚು ಹರಿಯುತ್ತದೆ.

ಈಗಾಗಲೇ ನೀವು ಜೀವನಾಡಿಯಲ್ಲಿ ಹಲ್ಲುಗಳ ಸಾಮಾನ್ಯ ಜೋಡಣಾಕ್ರಮ, ಹುಟ್ಟುವ ಮತ್ತು ಬೀಳುವ ಕ್ರಮ ಮತ್ತು ವಿಧಾನಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಓದಿದ್ದೀರಿ. ಈ ಬಾರಿ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಕಾಣಿಸುವ ದಂತಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಮತ್ತು ಕಾಯಿಲೆ, ಅವುಗಳನ್ನು ಪರಿಹರಿಸುವ ಮತ್ತು ತಡೆಗಟ್ಟುವ ಕ್ರಮಗಳ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳೋಣ.

ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಅತಿ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಕಂಡು ಬರುವ ತೊಂದರೆಯೆಂದರೆ, ಹುಳುಕು ಹಲ್ಲಿನದು. ಇದು, ಮಗು ಎರಡುವರ್ಷದ್ದಿರುವಾಗಲೇ ಕಂಡು ಬರಬಹುದು. ಆ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಹುಳುಕುಹಲ್ಲು ಮೂಡಲು ಮುಖ್ಯ ಕಾರಣ, ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಸಿಹಿ ಬೆರಸಿದ ಹಾಲನ್ನು ಬಾಟಲಿನಲ್ಲಿ ಕುಡಿಸುವುದು, ಅದರಲ್ಲೂ, ರಾತ್ರಿ ಮಗು ಅತ್ತಾಗಲೆಲ್ಲಾ ಹಾಲಿನ ಬಾಟಲಿನ ನಿಪ್ಪಲನ್ನು ಮಗುವಿನ ಬಾಯಲ್ಲಿ ತುರುಕಿ, ಹಾಗೆಯೇ ಬಿಡುವುದು. ಇದರಿಂದ ಸಕ್ಕರೆಯಅಂಶ ಮತ್ತು ಹಲ್ಲಿನ ರಚನೆಯ ವಸ್ತುಗಳ ನಡುವೆ ಸಾಕಷ್ಟು ರಾಸಾಯನಿಕ ಕ್ರಿಯೆಗಳು ನಡೆದು ಹುಳುಕು ಹಲ್ಲಿಗೆ ಎಡೆಮಾಡಿಕೊಡುವುದು.

ಮಕ್ಕಳು ಹಾಲು ಕುಡಿದ ನಂತರ, ಬಾಯಿ ತೊಳೆಯುವುದು, ರಾತ್ರಿ ಹಾಲು ಕುಡಿದಾಗ ನೀರನ್ನು ಕುಡಿಸಿ ಈ ಸಕ್ಕರೆಯ ಅಂಶ ಮತ್ತು ಇತರೆ ರಾಸಾಯನಿಕ ಪದಾರ್ಥಗಳು ಹಲ್ಲಿನ ಮೇಲೆ ಕೂರದಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳುವುದನ್ನು ಸಾಧ್ಯವಾದಷ್ಟು ಅನುಸರಿಸಬೇಕು.

ಪೋಷಕರೇ ಬೆಳಗಿನ ಹೊತ್ತು ಮಕ್ಕಳ ಹಲ್ಲುಜ್ಜಬೇಕು. ಮಕ್ಕಳಿಗಾಗೇ ಪುಟ್ಟ, ಪುಟ್ಟ ದಂತ ಕುಂಚಗಳು, ಪೇಸ್ಟ್‌ಗಳು ಕೂಡ ಮಾರುಕಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಲಭ್ಯ ಇವೆ. ಮಗು ಎರಡು ಅಥವಾ ಮೂರು ವರ್ಷದ್ದಿರುವಾಗಲೇ ಒಮ್ಮೆ ಸಂಪೂರ್ಣ ದಂತಗಳನ್ನು ವೈದ್ಯಕೀಯ ತಪಾಸಣೆಗೆ ಒಳಪಡಿಸಬೇಕು. ಏಕೆಂದರೆ, ಈ ವಯಸ್ಸಿನ ಹಲ್ಲುಗಳ ತೊಂದರೆಗಳನ್ನು ನಿವಾರಿಸಿಕೊಳ್ಳದಿದ್ದಲ್ಲಿ ಅದು ಹುಟ್ಟುವ ಸ್ಥಿರವಾದ ಹಲ್ಲಗಳಿಗೂ ಹರಡುವ ಎಲ್ಲ ಸಾಧ್ಯತೆಗಳಿವೆ.



ನಿಮ್ಮ ಮಕ್ಕಳ ಹಲ್ಲು ಹುಳುಕೇ? ಎಂದು ಪತ್ತೆ ಹಚ್ಚುವುದು ತುಂಬ ಸುಲಭವಾದ ಕೆಲಸ. ಮಕ್ಕಳ ಬಾಯಿ ತೆರೆದು, ಹಲ್ಲುಗಳ ಮೇಲೆ ಕಪ್ಪು ಚುಕ್ಕೆ ಅಥವಾ ಕುಳಿಗಳು ಮೂಡುತ್ತಿವೆಯೇ? ಗಮನಿಸಿ. ಕೆಳಗಿನ ಚಿತ್ರ ನೋಡಿ.

ಅದು ಹಾಲುಹಲ್ಲು ಹಾಗೂ ಸ್ಥಿರ ಹಲ್ಲುಗಳಿಂದ ಆಯ್ದ, ಅರೆಯುವ ಹಲ್ಲಿನ ಲಂಬಸೀಳಿನ ನೋಟ. ಅದು, ಹಲ್ಲು ಹೇಗೆ ಮೂಡಲ್ಪಟ್ಟಿದೆ ಯೆಂಬುದನ್ನು ಸರಳವಾಗಿ ತಿಳಿಸುತ್ತದೆ. ಹಲ್ಲಿನ ಅತಿ ಮೇಲಿನ ಪದರ ಎನಾಮೆಲ್ ಎನಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಇದು ನಮ್ಮ ದೇಹದ ಅತಿ ಗಟ್ಟಿ ಪದಾರ್ಥ; ಮೂಳೆಗಿಂತಲೂ ಗಟ್ಟಿಯಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಎರಡನೆಯ ಪದರವನ್ನು ಡೆಂಟಿನ್ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಅದಕ್ಕೂ ಒಳಗಿನದನ್ನು 'ಪಲ್ಪ್' (Pulp) ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಈ ಪಲ್ಪ್ ಹಲ್ಲಿನ ಬೇರುಗಳಿಗೂ ಚಾಚಿಕೊಂಡಿರುತ್ತದೆ. ಹಲ್ಲಿನ ಬೇರುಗಳು ದವಡೆಯ ಮೂಳೆಯಲ್ಲಿ ಹುದುಗಿರುತ್ತವೆ.

ಹುಳುಕು ಹಲ್ಲು ಮೂಡಲು ನಾವು ತಿನ್ನುವ ಆಹಾರ ಮತ್ತು ಬಾಯಿಯಲ್ಲಿರುವ ಸೂಕ್ಷ್ಮಜೀವಿಗಳೇ ಕಾರಣ. ಒಮ್ಮೆ ಅದು ಆರಂಭವಾಯಿತೆಂದರೆ ನಿಲ್ಲುವುದೇ ಇಲ್ಲ. ನಿಧಾನವಾಗಿ ಹಲ್ಲನ್ನು ಪದರ ಪದರವಾಗಿ ಹಾಳುಗೆಡುವುತ್ತ ಹೋಗುತ್ತದೆ. ಆಗ ಹಲ್ಲಿನ ಭಾಗ ನಷ್ಟವಾಗಿ ಅದು ಕುಳಿಗಳಾಗಿ, ಕಪ್ಪಾಗಿ ಕಾಣುತ್ತವೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಹುಳುಕು ಹಲ್ಲುಗಳು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಲೇ ದಂತವೈದ್ಯರ ಬಳಿ ಹೋಗಬೇಕು.

''ನೋವಿಲ್ಲದಿದ್ದರೂ ಏಕೆ ದಂತ ವೈದ್ಯರ ಬಳಿ ಹೋಗುವುದು?'' ಎಂಬ ಪ್ರಶ್ನೆ ನಿಮ್ಮಲ್ಲಿ ಮೂಡಬಹುದು.

ಹುಳುಕು, ಹಲ್ಲಿನ ಮೊದಲ ಎರಡು ಪದರಗಳಿಗೆ ಮಾತ್ರ ಸೀಮಿತವಾಗಿದ್ದಾಗ ನೋವು ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಏಕೆಂದರೆ ಕೂದಲಿನಂತೆ, ಈ ಪದರಗಳಿಗೂ ರಕ್ತ ಸಂಚಾರ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಹುಳುಕು ಈ ಪದರಗಳಿಗೆ ಮಾತ್ರ ಸೀಮಿತವಾಗಿದ್ದಲ್ಲಿ, ಆ ಪದರಗಳ ಹುಳುಕಾದ ಭಾಗವನ್ನು ವಿಶೇಷ ಕ್ರಮ ಅನುಸರಿಸಿ ತೆಗೆದು ಹಾಕಿ ಸಿಮೆಂಟು ಅಥವಾ ಬೆಳ್ಳಿಪುಡಿಯಿಂದ ತುಂಬಲು ಸಾಧ್ಯ. ಆದರೆ ಈ ಹುಳುಕು 'ಪಲ್ಪ್' ವರೆಗೂ ಹರಡಿದಾಗ ವಿಪರೀತ ನೋವು ಕಾಣಿಸುತ್ತದೆ. ಯಾಕೆಂದರೆ ಈ ಪದರಕ್ಕೆ ನರಸಂಪರ್ಕ ಇದ್ದು, ರಕ್ತ ಸಂಚಾರವೂ ಇರುತ್ತದೆ.

ಈ ರೀತಿ ಹಲ್ಲು ನೋವು ಕಾಣಿಸಿಕೊಂಡಾಗ ಹಲ್ಲನ್ನು ಉಳಿಸುವುದು ಕಷ್ಟವಾಗುತ್ತದೆ. ಬಹಳಷ್ಟು ಬಾರಿ ಅಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ನೋವಿಲ್ಲದಿದ್ದರೂ, ಹುಳುಕು ಹಲ್ಲು ಮಗುವಿನ ಬಾಯಲ್ಲಿ ಇದೆ ಎಂದು ತಿಳಿದರೆ ತಕ್ಷಣ ವೈದ್ಯರನ್ನು ಸಂಪರ್ಕಿಸುವುದು ಉಚಿತ.

ಒಮ್ಮೆ ಹಲ್ಲು ನೋವು ಬಂದಿತೆಂದರೆ, ಅದು ಮೂರನೆಯ ಘಟ್ಟವಾಗಿದ್ದು, ಹುಳುಕು, ಹಲ್ಲಿನ ಮೃದುಅಂಗಾಂಶಕ್ಕೂ ವ್ಯಾಪಿಸಿ ಹಲ್ಲನ್ನು ಕೀಳಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಇದು ಹುಟ್ಟುವ ಸ್ಥಿರ ಹಲ್ಲುಗಳ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ಅನಿವಾರ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಆದರೆ, ಸ್ಥಿರ ಹಲ್ಲುಗಳನ್ನು ಸರಿಯಾದ ಜಾಗದಲ್ಲಿ ಹುಟ್ಟುವಂತೆ ಮಾರ್ಗದರ್ಶಕರಾಗಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವ ಹಾಲುಹಲ್ಲುಗಳನ್ನು ಬೇಗನೆ ಕಳೆದುಕೊಂಡಲ್ಲಿ ವಕ್ರದಂತತೆಯ ಸಮಸ್ಯೆ ಹೆಚ್ಚಾಗಬಹುದು.

ಕೆಲವು ಬಾರಿ ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಸಮಯ ಕಳೆದರೂ, ಹಾಲುಹಲ್ಲುಗಳು ಬೀಳದೇ ಹಾಗೇ ಉಳಿದು ಬಿಡಬಹುದು. ಇದರಿಂದ ಹುಟ್ಟುವ ಸ್ಥಿರ ಹಲ್ಲುಗಳಿಗೆ ಜಾಗ ಸಾಲದೆ ಹಾಲುಹಲ್ಲುಗಳ ಮೇಲ್ಭಾಗ ಅಥವಾ ಒಳಭಾಗದಿಂದ ಹುಟ್ಟತೊಡಗುತ್ತವೆ. ಇದರಿಂದ ವಕ್ರದಂತತೆ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಆರರಿಂದ ಹನ್ನೆರಡು ವರ್ಷದವರೆಗೆ ಮಗುವಿನ ಬಾಯಲ್ಲಿ ಹಾಲುಹಲ್ಲು ಮತ್ತು ಸ್ಥಿರಹಲ್ಲುಗಳೆರಡನ್ನೂ ಕಾಣುತ್ತೇವೆ. ಆದರೆ, ಮೇಲಿನ ಸಮಸ್ಯೆ ತಲೆದೋರಿದ ಕೂಡಲೇ ಹಾಲುಹಲ್ಲನ್ನು ವೈದ್ಯರಿಂದ ಕಿತ್ತುಹಾಕಿ ಸ್ಥಿರಹಲ್ಲುಗಳಿಗೆ ಜಾಗ ಮಾಡಿಕೊಡಬೇಕಾದದ್ದು ಅಗತ್ಯ. ಅದು ಈ ಸಮಸ್ಯೆಗೆ ಸರಳ ಪರಿಹಾರವೂ ಹೌದು.

ಇನ್ನು ಕೆಲವು ಬಾರಿ, ಹಾಲುಹಲ್ಲುಗಳು ಸರಿಯಾದ ಕಾಲಕ್ಕೆ ಬಿದ್ದರೂ, ಸ್ಥಿರ ಹಲ್ಲುಗಳು ಮೂಡುವುದಿಲ್ಲ. ಇದು ಪೋಷಕರಲ್ಲಿ ಆತಂಕವನ್ನು ಮೂಡಿಸುತ್ತದೆ. ಈ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ಕ್ಷ-ಕಿರಣದ ಸಹಾಯದಿಂದ ಸ್ಥಿರ ಹಲ್ಲು ಇದೆಯೇ? ಇಲ್ಲವೇ?, ಎಂದು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಅವು ಬಾಯಿಯಲ್ಲಿ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಏನಾದರೂ ತೊಂದರೆಗಳಿವೆಯೇ? ಗಮನಿಸಿ ಪರಿಹಾರ ಪಡೆಯಬೇಕು. ಇಲ್ಲದಿದ್ದಲ್ಲಿ ಖಾಲಿ ಇರುವ ಜಾಗಕ್ಕೆ ಅಕ್ಕಪಕ್ಕದ ಹಲ್ಲುಗಳು ಸರಿದು ಹಲ್ಲುಗಳ ಜೋಡಣೆಯಲ್ಲಿ ಏರುಪೇರಾಗಬಹುದು.

ನಿಮ್ಮ ಮಗುವಿನ ಬಾಯಲ್ಲಿ ಸಣ್ಣದಾಗಿ ಹುಳುಕು ಮೂಡಿದ್ದನ್ನು ನೀವು ಗಮನಿಸುತ್ತೀರಿ. ನಾಳೆ ವೈದ್ಯರ ಬಳಿ ಕರೆದುಕೊಂಡು ಹೋಗೋಣವೆಂದು ಮಲಗುತ್ತೀರಿ. ಇಂಥ ಹಲವು ನಾಳೆಗಳು ಬಂದು ಹೋದ ನಂತರ, ಒಂದು ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಎದ್ದು



ಬೆರಳು ಚೀಪುವುದು

ನೋಡುತ್ತೀರಿ! ಆ ಹಲ್ಲಿದ್ದ ಮುಖದ ಭಾಗವೆಲ್ಲ ಊದಿಕೊಂಡು, ಮಗು ನೋವಿನಿಂದ ನರಳುತ್ತಿದೆ! ತೀಕ್ಷ್ಣವಾದ ಕೀವು ಭರಿತ ಊತ ಇರುತ್ತದೆ. ಊದಿದ ಭಾಗ ಬೆಚ್ಚಗಿರುತ್ತದೆ, ದೇಹದ ಉಷ್ಣತೆಯಲ್ಲೂ ಹೆಚ್ಚಳವಿರುತ್ತದೆ. ಇಂತಹ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ಯಾವುದೇ ಗೃಹವೈದ್ಯಕೀಯ, ಸಮಸ್ಯೆಗೆ ಪರಿಹಾರ ಕೊಡಲು ಅಸಮರ್ಥವಾಗುತ್ತದೆ. ಕೂಡಲೇ ದಂತವೈದ್ಯರನ್ನು ಕಾಣುವುದು ಮಾತ್ರ ಈ ಸಮಸ್ಯೆ (i.e.Acute Abscess) ಗೆ, ಉತ್ತಮ ಪರಿಹಾರ ದೊರಕಿಸುತ್ತದೆ.

ದಂತವಕ್ರತೆ ಕೂಡ ಚಿಕ್ಕಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಕಂಡು ಬರುವ ಸಮಸ್ಯೆ. ಹಾಲುಹಲ್ಲು ಮತ್ತು ಸ್ಥಿರಹಲ್ಲುಗಳೆರಡೂ ಇರುವ ಒಂದೇ ಘಟ್ಟದಲ್ಲಿ (Ugly duckling stage ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ) ಹಲ್ಲುಗಳು ಸೊಟ್ಟಗೆ ಇದ್ದಂತೆ ಅನಿಸುತ್ತದೆ. ಇದು ನಂತರ ತಂತಾನೇ ಸರಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಇದನ್ನು ಹೊರತುಪಡಿಸಿದಂತೆ ಉಬ್ಬುಹಲ್ಲಿನ ತೊಂದರೆ ಕಂಡುಬಂದಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ಬೇರೆ ಬಗೆಯ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ತಲೆದೋರಿ, ಅವನ್ನು ಸರಿಪಡಿಸಬೇಕೆಂದಿದ್ದಲ್ಲಿ ೧೨-೧೩ ವರ್ಷದವರೆಗೆ ಕಾಯುವುದು ಸೂಕ್ತ. ೧೨ ವರ್ಷಕ್ಕಿಂತ ಮೊದಲೇ ವಕ್ರವಾಗಿರುವ ಹಲ್ಲುಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಬೇಸರಪಟ್ಟು ಚಿಕ್ಕಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿಯೂ ಕೀಳರಿಮೆ ಬೆಳೆಯುವುದನ್ನು ಎಲ್ಲರೀತಿಯಿಂದಲೂ ತಡೆಯಬೇಕು.

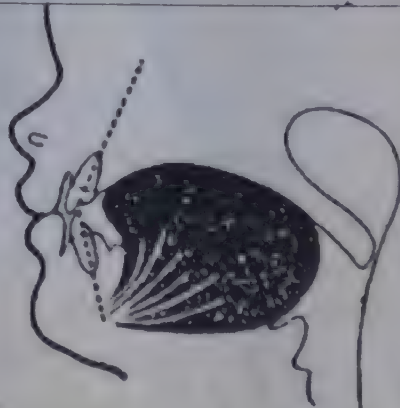
ಚಿಕ್ಕಮಕ್ಕಳು ತಮ್ಮ ಹಲ್ಲುಗಳು ಸ್ವಚ್ಛವಾಗಿರುವಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳುವಲ್ಲಿ ಎಡವಬಹುದು. ಅದರಲ್ಲೂ ಅವರು ಅಂಗವಿಕಲರಾಗಿದ್ದರೆ ಅಥವಾ ಬುದ್ಧಿಮಾಂದ್ಯರಾಗಿದ್ದರೆ ಪೋಷಕರು ದುಪ್ಪಟ್ಟು ಕಾಳಜಿ ವಹಿಸಬೇಕಾದೀತು. ಮಗು ಹಲ್ಲುಜ್ಜಲು ಬಿಡದಿದ್ದಲ್ಲಿ ಬಾಯ್ತೊಳೆಯುವ ದ್ರವ (Mouth wash) ಉಪಯೋಗಿಸಿ, ಹುಳುಕು ಹಲ್ಲುಗಳು ಹರಡದಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ಕೆಲವು ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಫ್ಲೋರೈಡ್ ಅಂಶದ ಕೊರತೆ ಕಂಡು ಬರುತ್ತದೆ. ಇದು ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಕುಡಿಯುವ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಫ್ಲೋರೈಡ್ ಅಂಶ ಕಡಿಮೆಯಾದಾಗ ಕಂಡುಬರುವ ಸ್ಥಿತಿ, ಅಂತಹ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ವೈದ್ಯರ ಬಳಿ ಕರೆದೊಯ್ದು ಹಲ್ಲಿಗೆ ಫ್ಲೋರೈಡ್ ಬಳಕೆಯ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ಮಾಡಿಸಬೇಕು. ಇದು ಹಲ್ಲುಗಳ ಆರೋಗ್ಯದ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ಮಕ್ಕಳು ಚಿಕ್ಕವರಿರುವಾಗಲೇ ಕೈಗೊಳ್ಳಬೇಕಾದ ಕ್ರಮ. ವೈದ್ಯರ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನದಲ್ಲಿ ಈ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ಕಾಲಕಾಲಕ್ಕೆ, ಮನೆಯಲ್ಲೇ ಮುಂದುವರಿಸಬಹುದು.

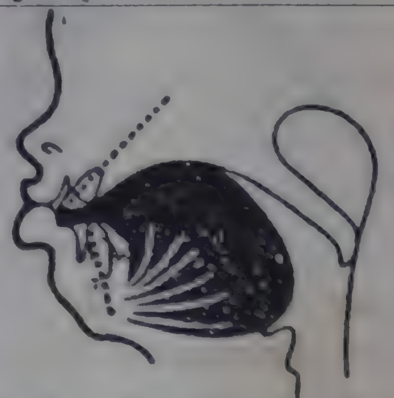
ಆಹಾರ : ಮಕ್ಕಳು ತಿನ್ನುವ ಪದಾರ್ಥಗಳು ಗಟ್ಟಿಯಾಗಿ ಮತ್ತು ನಾರಿನಿಂದ ಕೂಡಿದ್ದಲ್ಲಿ ಅದು ಅವರ ಬಾಯಿಗೆ ವ್ಯಾಯಾಮ ನೀಡುವುದಲ್ಲದೆ, ಬಾಯನ್ನು ಸ್ವಚ್ಛಗೊಳಿಸಲು ಸಹಕರಿಸುತ್ತದೆ.

ಬಿಸ್ಕೇಟ್, ಅಂಟುವ ಚಾಕೋಲೇಟ್‌ಗಳು ಹಲ್ಲಿಗೆ ಕಡಿಮೆ ಕೆಲಸ ಕೊಟ್ಟು, ಜಾಸ್ತಿಕಾಲ ಬಾಯಿಯಲ್ಲಿ ಹಲ್ಲಿಗಂಟಿ ಉಳಿಯುವುದರಿಂದ ಹುಳುಕು ಹಲ್ಲಿಗೆ ಎಡೆಮಾಡಿ ಕೊಡುತ್ತವೆ. ಆದರೆ, ಸೊಪ್ಪು, ಕಾಯಿಪಲ್ಯೆಗಳು, ಕಾಳುಗಳು ಮತ್ತು ಹಣ್ಣುಗಳು ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶಗಳನ್ನು ಒದಗಿಸುವುದಲ್ಲದೆ, ಬಾಯಿಯ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನೂ ಕಾಪಾಡುತ್ತವೆ.

''ಸಿಹಿ ತಿಂದರೆ ಹುಳುಕಲ್ಲಾಗುತ್ತದೆ'' ಎಂದು ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಸದಾ ಕಾಲ ಹೆದರಿಸಲು ಹೆಣಗುವ



ಅ) ಸಾಧಾರಣವಾಗಿ ಕಾಣುವ ನಾಲಿಗೆಯ ಸ್ಥಾನ.



ಆ) ನಾಲಿಗೆಯಿಂದ ಹಲ್ಲನ್ನು ಒತ್ತುವುದರಿಂದ ಉಂಟಾದ ಉಬ್ಬುಹಲ್ಲು ಮತ್ತು ಬದಲಾದ ಮುಖಚಿತ್ರ.

ಬದಲು, ಸಿಹಿ ತಿಂದ ನಂತರ ಹಲ್ಲನ್ನು ಸ್ವಚ್ಛಗೊಳಿಸಿಕೊಳ್ಳುವಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಹೆಚ್ಚಿನ ಕರ್ತವ್ಯವೆನಿಸುತ್ತದೆ.

ಅಭ್ಯಾಸಗಳು: ಮಗು ಹುಟ್ಟುತ್ತಿದ್ದಂತೆ ಹಾಲು ಕುಡಿಯುವ ಕಲೆಯನ್ನು ಪ್ರದರ್ಶಿಸುತ್ತದೆಯಲ್ಲವೇ? ಅದೇ ರೀತಿ ತಾಯಿಯ ಗರ್ಭಕೋಶದಲ್ಲಿದ್ದಾಗಲೇ ಮಕ್ಕಳು ಬೆರಳು ಚೀಪುವುದನ್ನು ಕೂಡ ನೋಡಬಹುದು.

ಈ ಚೀಪುವ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಅತಿ ಚಿಕ್ಕ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಅಗತ್ಯದಿಂದ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಹಾಲನ್ನು ಕುಡಿಯುವಾಗ ಮಗುವಿಗೆ ಸಿಗುವ ಬೆಚ್ಚನೆಯ ಅನುಭವ, ಹಸಿವಿನ ಸಮಸ್ಯೆಯನ್ನು ದೂರಗೊಳಿಸುವ ಕ್ರಮ, ಇವುಗಳಿಂದ ಆಕರ್ಷಿತವಾಗುವ ಮಗು, ಈ ಅಭ್ಯಾಸವನ್ನು ತುಂಬಾ ಚೆನ್ನಾಗಿ ರೂಢಿಸಿಕೊಳ್ಳುವಂತೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ.

ನಂತರ ಮಗು ಬೆಳೆಯುತ್ತಿರುವಂತೆ, ಕೈಗೆ ಸಿಕ್ಕ ವಸ್ತುಗಳನ್ನೆಲ್ಲ ಇದೇ ಬೆಚ್ಚನೆಯ ಅನುಭವ ಮತ್ತು ಹಸಿವಿನ ಶಮನಕ್ಕಾಗಿ ಬಾಯಿಗೆ ಒಯ್ಯುತ್ತದೆ. ಇದನ್ನು ನೀವೆಲ್ಲ ಗಮನಿಸಿಯೇ ಇರುತ್ತೀರಿ. ತಾಯಿ ಹತ್ತಿರ ಇಲ್ಲದಿರುವಾಗ ಮತ್ತು ಬೇರೆ ವಸ್ತುಗಳು ಸಿಗದಿದ್ದಾಗ, ಮಗು ತನ್ನ ಬೆರಳನ್ನೇ ಚೀಪಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುತ್ತದೆ. ಈ ಬೆರಳು ಚೀಪುವ ಅಭ್ಯಾಸ ಕೆಲವು ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಅತಿ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಕಂಡು ಬರುತ್ತದೆ. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಮೂರು ವರ್ಷಗಳು ತುಂಬುವ ವೇಳೆಗೆ ಬಹುತೇಕ ಮಕ್ಕಳು ಈ ಅಭ್ಯಾಸವನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸಿ ಬಿಡುತ್ತವೆ. ಆದರೆ ಕೆಲವು ಮಕ್ಕಳು ಇದನ್ನು ೧೨-೧೫ ವರ್ಷಗಳವರೆಗೂ ಮುಂದುವರಿಸುತ್ತಾರೆ!

೩-೪ ವರ್ಷಗಳ ನಂತರವೂ ಮಕ್ಕಳು ಬೆರಳನ್ನು ಚೀಪುತ್ತಿದ್ದರೆ ಬೆರಳುಗಳಿಂದ ಹಲ್ಲುಗಳ ಮೇಲೆ ಬೀಳುವ ಭಾರೀ ಒತ್ತಡದ ಕಾರಣ ಹಲ್ಲು ಉಬ್ಬಾಗುತ್ತದೆ. ನಾಲಗೆ ದೊಡ್ಡದಾಗಿ ಹಲ್ಲುಗಳು ಮುಂದೆ ಹೋದದ್ದರಿಂದ ಉಂಟಾದ ಜಾಗದಲ್ಲಿ ಆಕ್ರಮಿಸಿ ಮತ್ತೆ ಹಲ್ಲುಗಳು ಹಿಂದೆ ಹೋಗದಂತೆ ತಡೆಯುತ್ತದೆ.

ಇದು ಮಕ್ಕಳು ಎಷ್ಟು ಒತ್ತಡ ಹೇರಿ, ಎಷ್ಟು ಕಾಲ ಬೆರಳು ಚೀಪುತ್ತಾರೆಂಬುದನ್ನು ಅವಲಂಬಿಸುತ್ತದೆ. ಅದು ಬಹುಕಾಲ, ತುಂಬಾ ಒತ್ತಡ ಹೇರಿ ಮಾಡುವ ಕ್ರಿಯೆಯಾದರೆ ಮುಂದಿನ ಹಲ್ಲು ಉಬ್ಬಿ, ಬಾಯಿ ಮುಚ್ಚಿದರೂ ಹಲ್ಲು ಕೂಡಿಕೊಳ್ಳದೇ ಹೋಗಿ ಮುಖದ ಅಂದವೇ ಕೆಡುತ್ತದೆ.

ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ತಿಳಿಹೇಳುವುದು, ಬೆರಳಿಗೆ ಕಹಿ ದ್ರವ ಲೇಪಿಸುವುದು (ಇದು ಮಾರುಕಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಲಭ್ಯವಿದೆ). ಇತ್ಯಾದಿ ಕ್ರಮಗಳಿಂದ ಈ ಅಭ್ಯಾಸವನ್ನು ಬಿಡಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಸಾಧ್ಯವಾಗದಿದ್ದಲ್ಲಿ ಇಂತಹ ಅಭ್ಯಾಸಗಳನ್ನು ಮುರಿಯುವ ಸಾಧನಗಳನ್ನು ನಿಮ್ಮ ದಂತವೈದ್ಯರಿಂದ ಪಡೆಯಬಹುದು.

ಪುಟ್ಟ ಮಕ್ಕಳ ಮುಗ್ಧ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಮೂಡುವ ಭಾವನೆಗಳು, ಇರಬಹುದಾದ ಭಯಗಳನ್ನು ಮನಶಾಸ್ತ್ರಜ್ಞರು ಇಂದಿಗೂ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಎಲ್ಲ ಮಕ್ಕಳ ವರ್ತನೆ ಒಂದೇ ರೀತಿಯಾಗಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಮಕ್ಕಳು ಬೆಳೆವ ಪರಿಸರ, ಅವರಿಗೆ ಸಿಗುವ ಪ್ರೀತಿ, ಅಭಯ, ಇತ್ಯಾದಿಗಳನ್ನೂ ಇದು ಅವಲಂಬಿಸುತ್ತದೆ.

ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಕಾಣುವ ಬೆರಳು ಚೀಪುವಂತಹ ಅಭ್ಯಾಸವೂ ಇದೇ ಕಾರಣಕ್ಕೆ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುವಂಥದ್ದು. ಅಂತಹ ಇತರೆ ಅಭ್ಯಾಸಗಳೆಂದರೆ,

ಅ) ಕೆಳಗಿನ ತುಟಿಯನ್ನು ಒಳಗೆಳೆದುಕೊಂಡು ಚೀಪುವುದು.

ಆ) ನಾಲಿಗೆಯಿಂದ ಮುಂದಿನ, ಮೇಲಿನ ಹಲ್ಲುಗಳ ಮೇಲೆ ಒತ್ತಡ ಹೇರುವುದು.

ಇ) ಹಲ್ಲುಗಳನ್ನು ಗಟ್ಟಿಯಾಗಿ ಕಚ್ಚಿ ಹಿಡಿಯುವುದು.

ಈ) ಬಾಯಿಯ ಮೂಲಕ ಉಸಿರಾಡುವುದು. ಇತ್ಯಾದಿ ಅಭ್ಯಾಸಗಳು.

ಮಕ್ಕಳು ದೊಡ್ಡವರಾದಂತೆ, ಈ ಅಭ್ಯಾಸಗಳನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸುತ್ತಾರಾದರೂ, ಹಲ್ಲುಗಳ ಜೋಡಣೆ ನಡೆಯುತ್ತಿದ್ದಾಗ, ಈ ಅಭ್ಯಾಸಗಳಿಂದ ಆಗುವ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮಗಳನ್ನು ತಡೆಯಬೇಕು.

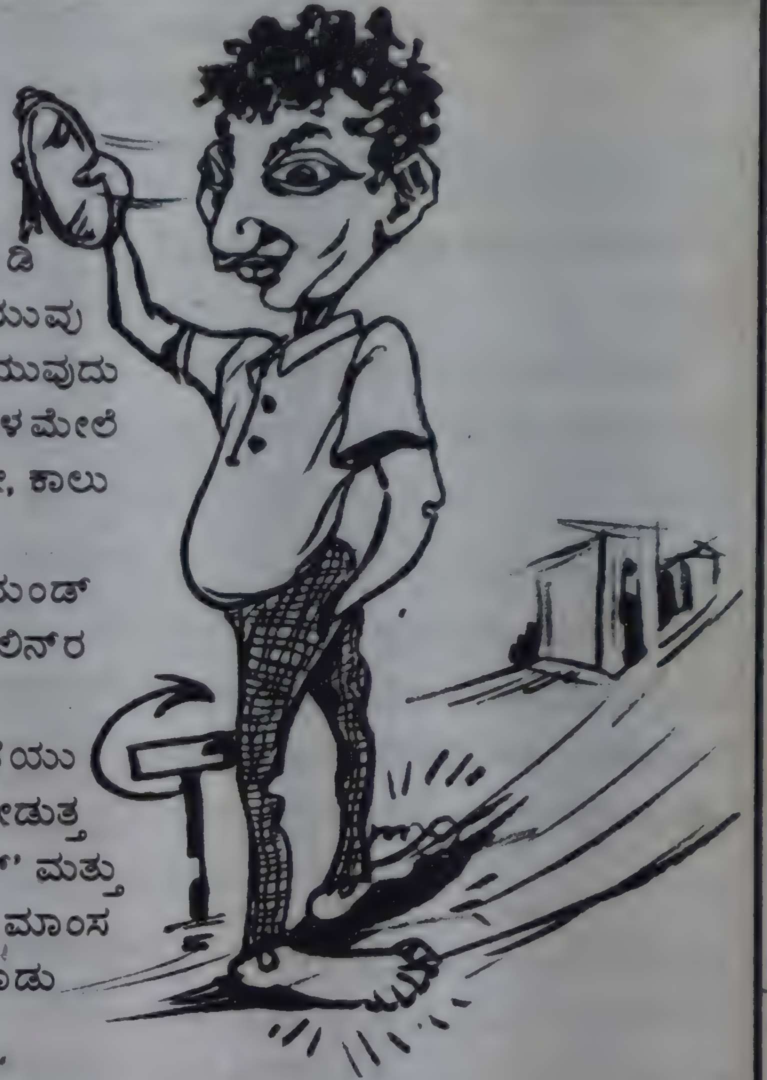
ಈ ಅಭ್ಯಾಸಗಳನ್ನು ಮಕ್ಕಳು ಯಾವ ಕಾರಣಕ್ಕೆ ಬೆಳೆಸಿಕೊಂಡಿವೆಯೆಂದು ಪತ್ತೆ ಹಚ್ಚಿ, ಅದಕ್ಕೆ ಪರಿಹಾರ ಸೂಚಿಸಬೇಕು. ಅಂತಹ ಅಭ್ಯಾಸಗಳನ್ನು ಬಿಟ್ಟರೆ, ಬಹುಮಾನ ಕೊಡುವುದಾಗಿ ಮಕ್ಕಳ ಮನವೊಲಿಸಬೇಕು. ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಬೈಯದೆ, ಹೊಡೆಯದೆ ಅವರ ಮನವೊಲಿಸುವ ಪ್ರಯತ್ನ ಮಾಡಬೇಕು. ಇದೆಲ್ಲದರಿಂದ ಅಭ್ಯಾಸಗಳನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗದಿದ್ದಲ್ಲಿ, ಹತ್ತಿರದ ದಂತವೈದ್ಯರ ನೆರವನ್ನು ಪಡೆಯಬೇಕು.

ಕೆಲಸಕ್ಕೆ ಹೋಗುವ ತಾಯಿ, ತನ್ನನ್ನು ಬಿಟ್ಟು ಹೋಗುತ್ತಾರೆಂಬ ಭಯಕ್ಕೋ, ಇನ್ಯಾವುದೋ ಕಾರಣಕ್ಕೋ ಮಗು ಇಂತಹ ಅಭ್ಯಾಸಗಳಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿದಲ್ಲಿ, ಅವರ ಸ್ಥಾನದಲ್ಲಿ ಮತ್ಯಾರಾದರೂ ಮಗುವಿಗೆ ಅಗತ್ಯವಾಗಿ ಬೇಕಾಗುವ ಅಭಯ ನೀಡಿ, ಪ್ರೀತಿಯನ್ನು ತೋರಬೇಕು.

ನಿಧಾನವಾಗಿ ಮಗುವಿಗೆ ತಿಳಿಹೇಳಬೇಕು. ಇಷ್ಟು ದಿನದಲ್ಲಿ ಈ ಅಭ್ಯಾಸವನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸಬೇಕೆಂಬ ಶರತ್ತು ಹಾಕಿ ಬಹುಮಾನ ಘೋಷಿಸಬೇಕು. ಇತರೆ ಆಟಪಾಟಗಳಿಂದ ಮಕ್ಕಳ ಸುಪ್ತ ಭಯಗಳನ್ನು ಹೋಗಲಾಡಿಸಬೇಕು.

ಮಕ್ಕಳಂತಹ ಸುಂದರ ನಿಧಿಗಳನ್ನು ಸಂರಕ್ಷಿಸಲು ಈ ಸರಳ ಮಾರ್ಗವನ್ನು ಅಗತ್ಯವಾಗಿ ಅನುಸರಿಸಬಹುದಲ್ಲವೇ? ●

ಹಿಮ್ಮುಖವಾಗಿ ಓಡಿರಿ

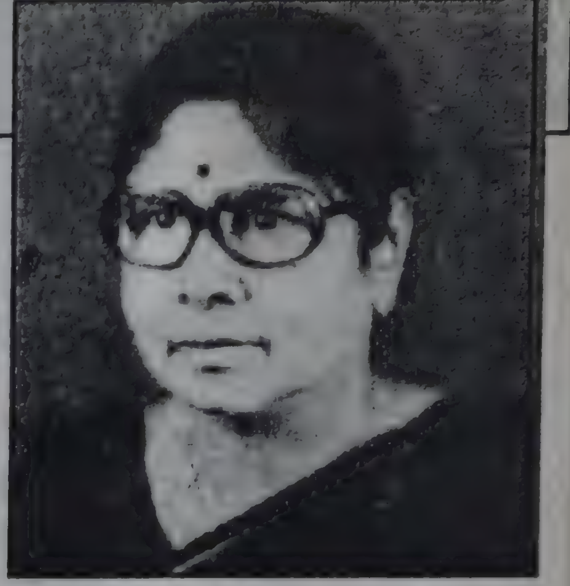


ಇದನ್ನು ಓದಿ ಗೇಲಿ ಮಾಡಿ ನಗಬೇಡಿ. ಮುಂದಕ್ಕೆ ನಡೆಯುವುದಕ್ಕಿಂತಲೂ ಹಿಮ್ಮುಖವಾಗಿ ನಡೆಯುವುದು ಇಲ್ಲವೇ ಓಡುವುದರಿಂದ ಮಂಡಿಗಳ ಮೇಲೆ ಕಡಿಮೆ ಒತ್ತಡ ಬೀಳುತ್ತದಲ್ಲದೇ, ಕಾಲುಗಳೂ ದೃಢವಾಗುತ್ತವೆ.

ಅಮೆರಿಕದ ವಿಲಿಯಂ ಡೀಮಂಡ್ ಮೆಡಿಕಲ್ ಸೆಂಟರ್‌ನ ತಿಮೋತಿ ಫಿಲಿನ್‌ರ ಹೇಳಿಕೆ ಯಿದು.

ಹೀಗೆ ಹಿಮ್ಮುಖವಾಗಿ ನಡೆಯುವುದು ಕಾಲಿಗೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಬಲವನ್ನು ನೀಡುತ್ತದಲ್ಲದೆ, ಕಾಲು ಗಂಟಿನ 'ನೀಕ್ಯಾಪ್' ಮತ್ತು ಅವುಗಳ ಮೇಲಿರುವ 'ಕ್ವಾಡ್ಸ್' ಮಾಂಸ ಪೇಶಿಗಳಿಗೆ ಅಧಿಕ ಶಕ್ತಿಯನ್ನೂ ಕೊಡುತ್ತದೆ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ ಫಿಲಿನ್.

ಅನುಭವದ ಅಂಗಳದಲ್ಲಿ



● ಡಾ॥ ಸಿ. ಅನ್ನಪೂರ್ಣಮ್ಮ
ಎಂಬಿಬಿಎಸ್., ಡಿ. ಜಿ. ಓ., ಎಂ. ಡಿ.

೨೨೦, ಮೀನಾಕ್ಷಿ ಕ್ಲಿನಿಕ್
೨ನೇ ಮುಖ್ಯರಸ್ತೆ, ಮಹಾಲಕ್ಷ್ಮಿ ಲೇ-ಔಟ್
ಬೆಂಗಳೂರು- ೫೬೦ ೦೮೬

ಹೆಂಗಸರ ಮೇಲೆ ನಡೆಯುವ ಹಿಂಸೆ, ಕ್ರೌರ್ಯ ಹಾಗೂ ದೌರ್ಜನ್ಯಗಳಿಗೆ ಮಿತಿಯಿದೆಯೇ?

ನೀವು ಒಪ್ಪುತ್ತೀರಾ? -ಪ್ರಕೃತಿಯೇ ಸ್ತ್ರೀ ಜೀವದ ಮೇಲೆ ತಾರತಮ್ಯದಿಂದ ವರ್ತಿಸುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಇದು ವಾಸ್ತವ. ಪ್ರಕೃತಿ ಸ್ತ್ರೀಯ ಮೇಲೆ ಸಂತಾನೋತ್ಪತ್ತಿ ಮತ್ತು ತಾಯ್ತನದ ಜವಾಬ್ದಾರಿ ಹೊರಿಸಿ, ಆಕೆಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚು ನೋವು, ದೈಹಿಕ ಶ್ರಮ ಮತ್ತು ಮಾನಸಿಕ ಆಘಾತಗಳಿಗೆ ಗುರಿಪಡಿ ಸುತ್ತದೆ. ತಾಯಿಜೀವ ಬಸಿರು - ಹೆರಿಗೆಯ ಹಂತದಲ್ಲಿ ನಾನಾ ಬಗೆಯ ಶಾರೀರಿಕ ಹಿಂಸೆಗಳಿಗೆ ಅಂದರೆ, ಎಳೆತ, ಬಿಗಿತ, ಸವೆತ, ಒತ್ತಡ ಮತ್ತು ಒತ್ತಾಯಗಳಿಗೆ ಸಿಲುಕಿ ಜರ್ಜರಿತವಾಗುತ್ತದೆ. ಇಂತಹ ವಿಶೇಷ ಒತ್ತಡದ ಜೀವನದ ಘಟ್ಟ ಒಂದೆರಡು ಬಾರಿ ಬಂದರೆ ಆಕೆ ಚೇತರಿಸಿಕೊಳ್ಳ ಬಲ್ಲಳು. ಹೀಗಲ್ಲದೆ, ಗಂಡು ಮಗುವನ್ನು ಪಡೆಯ ಬೇಕೆಂಬ ವ್ಯಾಮೋಹದಿಂದಲೋ ಇಲ್ಲವೇ, ವಿವೇಚನೆಯ ಕೊರತೆಯಿಂದಲೋ ಅಥವಾ ಅಜ್ಞಾನದ ಪರಾಕಾಷ್ಠತೆಯಿಂದಲೋ ಇಲ್ಲವೇ, ಉದಾಸೀನತೆಯ ಜಾಡ್ಯದಿಂದಲೋ, ನಮ್ಮ ಸ್ತ್ರೀಯರು ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ೧೦-೧೨ ಬಾರಿ ಬಸಿರು ಮತ್ತು ಹೆರಿಗೆಗಳ ವಿಷವರ್ತುಲಕ್ಕೆ ಸಿಕ್ಕಿಕೊಂಡು ಸ್ವತಃ ತಮ್ಮ ಮೇಲೆ ಆವಾಹಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಅಪಾಯ, ಅನಾಹುತ, ಅನ್ಯಾಯ, ಆಕಸ್ಮಿಕಗಳೂ ಮತ್ತು ಅಪಘಾತಗಳೂ ಲೆಕ್ಕವಿಲ್ಲದಷ್ಟು! ಇಂತಹ ಹಿಂಸೆ, ಕ್ರೌರ್ಯಗಳು ಹೆಣ್ಣು ತನಗೆ ತಾನೇ ನಿರ್ಮಿಸಿ ಕೊಂಡವು!

ಮಿತಸಂತಾನದ ಅನುಕೂಲತೆ, ಪ್ರಸವ ಪೂರ್ವಪರೀಕ್ಷೆ, ಸುರಕ್ಷಿತ ಹೆರಿಗೆಯ ಸೂತ್ರ ಇವು ಗಳನ್ನೆಲ್ಲ ಗಾಳಿಗೆತೂರಿ ಅಲಕ್ಷ್ಯ ಧೋರಣೆಯಿಂದ ಸ್ತ್ರೀಯರು ತಾಯ್ತನದ ಪರ್ವದಲ್ಲಿ ಎಂತಹ ಭಯಂಕರ ದುರಂತ ತಂದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆಂಬುದನ್ನು ನೀವು ಅರಿತಾಗ ಬೆಚ್ಚಿ ಬೀಳುತ್ತೀರಿ! ವರವಾಗ ಬೇಕಾದ ತಾಯ್ತನ ಶಾಪವಾಗುತ್ತದೆ! ಕುಟುಂಬದ ಶಾಂತಿ, ಸುಖ, ಸಂತೋಷ, ನೆಮ್ಮದಿ ನೆಲಸಮ ವಾಗುತ್ತವೆ!

ಇಂತಹ ಒಂದು ದುರಂತದ ಕಥಾನಾಯಕಿ ನಮ್ಮ ''ರಾಜಾತಿ.'' ಈಕೆಯ ಮಾತೃತ್ವದ ವಿಷಾದ ವೃತ್ತಾಂತ ಇಂದಿಗೂ ನನ್ನ ಮನದಾಳದಲ್ಲಿ ಮಾಸದ ನೆನಪು.

ಮಹಿಳೆಯ ಮೇಲಾಗುವ



ರಾಜಾತಿಯ ಪ್ರಸಂಗ

ಇದು ಸುಮಾರು ೩೦ ವರ್ಷಗಳ ಹಿಂದೆ ಘಟಿಸಿದ ಪ್ರಸಂಗ.......ನಾನು ತಮಿಳುನಾಡಿನ 'ದಕ್ಷಿಣ ಆರ್ಕಾಟ್' ಜಿಲ್ಲೆಯ ಒಂದು ಗ್ರಾಮದ ಮಿಶನ್ ಆಸ್ಪತ್ರೆಯೊಂದರಲ್ಲಿ ಪ್ರಸೂತಿ ಮತ್ತು ಸ್ತ್ರೀರೋಗ ವಿಭಾಗದ ಮುಖ್ಯ ವೈದ್ಯಾಧಿಕಾರಿಯಾಗಿ ಕಾರ್ಯ ನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತಿದ್ದೆ..... ರಾತ್ರಿ ೮ ಗಂಟೆಯ ಸಮಯ 'ರಾಜಾತಿ' ಎಂಬ ೩೪ ವರ್ಷದ ಮಹಿಳೆಯೊಬ್ಬಳನ್ನು ಹೆರಿಗೆಗೆಂದು ಆಕೆಯ ಬಂಧುಗಳು ಕರೆತಂದರು. ಬಂಧುಗಳು ಹೇಳಿದ ವಿವರವಿದು: ''ರಾಜಾತಿಯದು ೧೦ನೆಯ ಗರ್ಭ. ದಿನ ತುಂಬಿ ಆ ದಿನ ಬೆಳಿಗ್ಗೆಯೇ ಹೆರಿಗೆ ನೋವು ಆರಂಭವಾಗಿದ್ದಿತು. ಆಕೆಯ ಹಿಂದಿನ ಎಂಟು ಹೆರಿಗೆಗಳೂ, ಮನೆಯಲ್ಲಿಯೇ ಸಹಜ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಜರುಗಿದ್ದವು. ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಹಿರಿಯ ಹೆಂಗಳೆಯರೇ ಹೆರಿಗೆ ನಿರ್ವಹಿಸಿದ್ದರು. ಏಳು ಹೆಣ್ಣು ಮಕ್ಕಳು; ಒಂದು ಮಾತ್ರ ಗಂಡು. ಇದು ಬಾಲ್ಯದಲ್ಲಿಯೇ ಅತಿಸಾರ ಭೇದಿಯಿಂದ ಅಸುನೀಗಿತ್ತು. ಮತ್ತೊಂದು ಗಂಡುಮಗು ಬೇಕೆಂಬುದು ಆಕೆಯ ಹೆಬ್ಬಯಕೆ. ಈ ದಿನ ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಆರಂಭವಾದ ಹೆರಿಗೆ ನೋವು ಮಧ್ಯಾಹ್ನದ ಹೊತ್ತಿಗೆ ಜೋರಾಗಿ ಬರತೊಡಗಿತು. ಎಡಬಿಡದೆ, ಪ್ರಬಲವಾಗಿ ಬರುತ್ತಿದ್ದ ನೋವು ಸುಮಾರು ನಾಲ್ಕು ಗಂಟೆಗೆ ಹಠಾತ್ತನೆ ನಿಂತೇ ಹೋಯಿತು ! ಪ್ರತಿಬಾರಿ ಮನೆಯಲ್ಲೇ ಸುಖಪ್ರಸವವಾಗಿದ್ದರಿಂದ ಈ ಬಾರಿಯೂ ಆದೀತೆಂದು ಸ್ವಲ್ಪ ಹೊತ್ತು ಕಾದರು. ನೆರೆಹೊರೆಯ (ಅನುಭವೀ) ಹಿರಿಯ ಹೆಂಗಸರೂ ಸೇರಿದರು. ತಮಗೆ ತಿಳಿದ ಸಲಹೆ



ಪಾರ್ಶ್ವದಲ್ಲಿ ಹರಿದು ಹೋದ ಗರ್ಭಕೋಶ - ಗರ್ಭಗೊರಳು ಕೂಡ ಪೂರ್ತಿಯಾಗಿ ಹರಿದಿದೆ

ಗಳನ್ನೆಲ್ಲ ಕಾರ್ಯರೂಪಕ್ಕೆ ತರಲು, ಹೆರಿಗೆ ನಿರ್ವಹಿಸಲು ನಿಂತಿದ್ದ ಹೆಂಗಸಿಗೆ ತಿಳಿಸಿದರು; ಹೇಳಿ, ಕೇಳಿದ್ದ ಸೊಪ್ಪು-ಸದೆಗಳನ್ನು ಅರೆದು ಉದರಕ್ಕೆ ಹಚ್ಚಿದರು, ಉದರವನ್ನು ಕೆಳಮುಖವಾಗಿ ಅದುಮಿ ಮಗು ಹೊರಬರಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡಲೆತ್ನಿಸಿದರು, ಯೋನಿಯೊಳಗೆ ಕೈ ಹಾಕಿ ಶಿಶುವಿನ ಯಾವುದದಾರೂ ಭಾಗ ಸಿಕ್ಕಿದರೆ, ಎಳೆದು ಹಾಕಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿದರು. ಪ್ರಯತ್ನ ವಿಫಲವಾಗಿದ್ದರಿಂದ ರಾಜಾತಿಯನ್ನು ಆಸ್ಪತ್ರೆಗೆ ಕರೆತಂದಿದ್ದರು! ದೂರದ ಹಳ್ಳಿಯಿಂದ ವಾಹನ ವ್ಯವಸ್ಥೆ ಮಾಡಿ ಕರೆತರಲು ರಾತ್ರಿಯಾಗಿದ್ದಿತ್ತು.

ರೋಗಿಯನ್ನು ಪರೀಕ್ಷಿಸಿದಾಗ

ರಾಜಾತಿ ತೀವ್ರವಾಗಿ ಬಳಲಿ ನಿಡುಸುಯ್ಯುತ್ತಿದ್ದಳು. ಮುಖವೆಲ್ಲ ಬಿಳಿಚಿಕೊಂಡಿದ್ದು, ಕಣ್ಣುಗಳು ಕಾತುರತೆಯನ್ನೇ ಮೈವೆತ್ತಿದ್ದವು. ರಕ್ತದ ಒತ್ತಡ ೮೦ ಮಿಲಿಮೀಟರ್ ಪಾದರಸದ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿತ್ತು. ಕೆಳಗಿನ ರೀಡಿಂಗ್ ೫೦ರ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿತ್ತು. ನಾಡಿ ಅತಿ ತೆಳ್ಳಗಿದ್ದು ವೇಗವಾಗಿ ಓಡುತ್ತಿತ್ತು. ಪರೀಕ್ಷೆಗಾಗಿ ಹಸ್ತವನ್ನು ಉದರದ ಮೇಲಿಟ್ಟು ಬೆರಳುಗಳನ್ನು ಹರಡಿ ೫ ನಿಮಿಷ ಹಾಗೂ ಹತ್ತು ನಿಮಿಷಗಳು ಇಟ್ಟರೂ, ಒಂದು ಬಾರಿ ಕೂಡ ಉದರದ ಬಿಗಿತ ಕಂಡುಬರಲಿಲ್ಲ. (ಹೆರಿಗೆಯ ಹಂತದಲ್ಲಿ ಗರ್ಭಕೋಶ ಪದೇ ಪದೇ ಬಿಗಿದುಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಹಲವಾರು ಗಂಟೆಗಳ ಕಾಲ ಗರ್ಭಕೋಶದಲ್ಲಿದ್ದು ಮಗು ಹುಟ್ಟುವ ಹಂತ ಸಮೀಪಿಸುತ್ತಿದ್ದಾಗ ಎಡಬಿಡದೆ ಗರ್ಭಕೋಶ ಸಂಕುಚಿಸಿ, ಉದರವೆಲ್ಲ ಬಿಗಿಯಾಗುತ್ತಿರುತ್ತದೆ.) ಮೇಲಿನ ಯಾವ ಲಕ್ಷಣಗಳೂ ೨೦-೩೦ ನಿಮಿಷ ಪರೀಕ್ಷಿಸಿದರೂ ತೋರಿ ಬರಲಿಲ್ಲ. ಗರ್ಭಕೋಶ ಎದೆಗೂಡಿನ ಮಟ್ಟಕ್ಕೇರಿತ್ತು. ಒಂದು ವಿಚಿತ್ರವೆನಿಸಿದ್ದೆಂದರೆ 'ಒಳಗಿನ ಶಿಶುವಿನ ಮೈ ಭಾಗಗಳು ಅತಿ ಸುಲಭವಾಗಿ ಚರ್ಮದ ಅಡಿಯಲ್ಲಿಯೇ ಮತ್ತಾವುದೇ ಆವರಣವಿಲ್ಲದೆ ಇವೆಯೋ' ಎನ್ನುವಷ್ಟು ಸುಲಭವಾಗಿ, ಬೆರಳುಗಳ ಸ್ಪರ್ಶಕ್ಕೆ ಸಿಗುತ್ತಿದ್ದವು. ಮತ್ತೊಂದು ವಿಲಕ್ಷಣ ಸಂಗತಿಯೆಂದರೆ, 'ಕಿಬ್ಬೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಅಸ್ಥಿಶ್ರೋಣಿಯ ಮೇಲಂಚಿನ ಮೇಲ್ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಮೃದುವಾದ ಗುಪ್ಪೆಯಂತಹ ಒಂದು ಉಬ್ಬಿದ ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಬಲಗಡೆ ಜೆಲ್ಲಿಯಂತಹ ವಸ್ತುವಿದ್ದಂತಿತ್ತು.' ಹೊಕ್ಕಳಿನ ಹತ್ತಿರ ಶಿಶುವಿನ ತಲೆಯಿರಬಹುದೋ ಎಂದುಕೊಳ್ಳುವಂತಹ ಗುಂಡಗಿನ ಪೆಡುಸಾದ ಒಂದು ಭಾಗವಿತ್ತು. ಶಿಶುವಿನ ಹೃದಯದ ಬಡಿತ ಕೇಳಿಸಲಿಲ್ಲ.

ಹಿಂಭಾಗದಲ್ಲಿ ಹರಿದು ಹೋದ ಗರ್ಭಕೋಶ

ಒಡೆದ ಭಾಗದಿಂದ ಶಿಶು ಹೊರಗಡೆ ಬಂದು ಉದರದಲ್ಲಿ ಬಿದ್ದಿದೆ.

ಒಡೆದ ಗರ್ಭಕೋಶ ಸಂಕುಚಿಸಿ ಸಣ್ಣಗೆ ಗಡ್ಡೆಯಂತಿದೆ.

ಯೋನಿ ಪರೀಕ್ಷೆಯಲ್ಲಿ

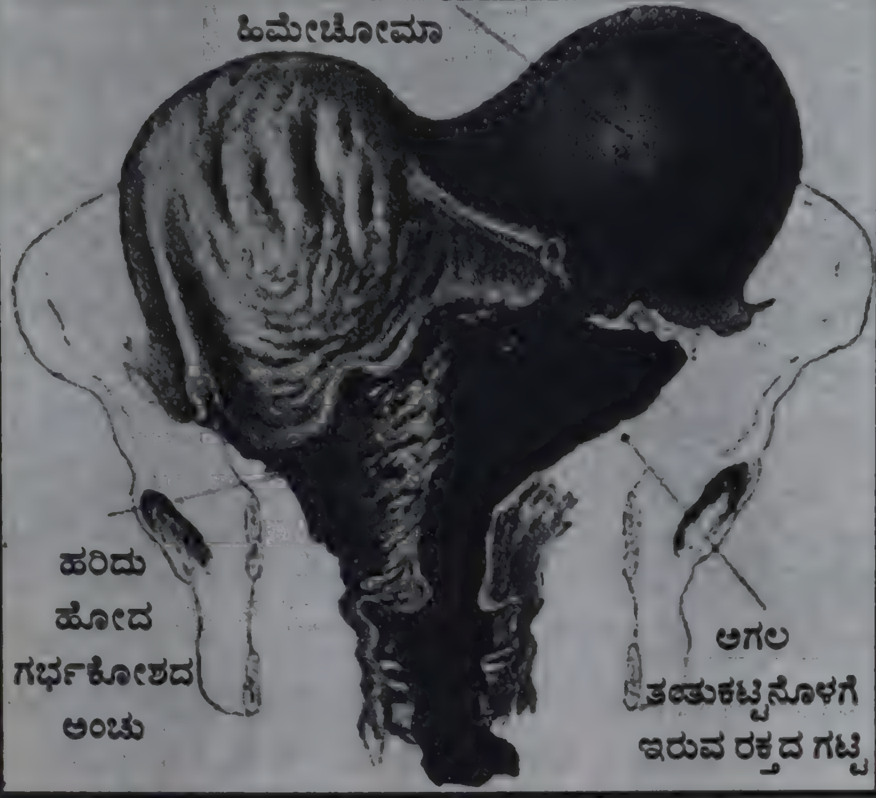
ಮೊದಲಿಗೆ ವಾಡಿಕೆಯಂತೆ, ಮೂತ್ರಕೋಶ ಬರಿದುಮಾಡಲು 'ಕ್ಯಾತೇಟರ್ ನಳಿಕೆ'ಯನ್ನು ತೂರಿಸಿದಾಗ ಇಲ್ಲಿಯೂ ಅಪಶಕುನದಂತೆ ಮೂತ್ರಕ್ಕೆ ಬದಲು ರಕ್ತ ಹರಿಯತೊಡಗಿತು. ಭಗೋಷ್ಠ ಮತ್ತು ಯೋನಿಯೆಲ್ಲ ಊದಿಕೊಂಡಿದ್ದಲ್ಲದೆ, ಯೋನಿಯ ತೇವಾಂಶವೆಲ್ಲ ಆರಿ, ಉಷ್ಣತೆ ಹೆಚ್ಚಾಗಿದ್ದಿತು. ಶಿಶುವಿನ ಯಾವ ಭಾಗವೂ ಪರೀಕ್ಷೆಗೆ ಸಿಗುತ್ತಿರಲಿಲ್ಲ. ಹೆರಿಗೆಯ ಈ ಹಂತದಲ್ಲಿ ಪೇಪರಿನಷ್ಟು ತೆಳ್ಳಗೆ ಇದ್ದು ಶಿಶುವಿನ ತಲೆಗೆ ಆತುಕೊಂಡಿರಬೇಕಾದ ಗರ್ಭಕೊರಳು ಸೊರಗಿ, ಮುದುರಿಕೊಂಡು ಸೀರೆ ಸೆರಗಿನ ಕರೆಯಂತೆ ಇಳಿಬಿದ್ದಿತ್ತು. ಇವೆಲ್ಲ ಪ್ರಸವದ ಪಯಣದಲ್ಲಿ ಆಗಿರಬಹುದಾದ ಅಪಘಾತಕ್ಕೆ ಅಲಾರಾಂ ಕರೆಗಂಟೆಯಂತೆ!

ನಾನು ಪರೀಕ್ಷೆಯಿಂದ ತಿಳಿದುಕೊಂಡ ವಿವರಗಳಿಂದ ಮತ್ತು ಅವರಿಗೆ ಪ್ರಶ್ನೆ ಹಾಕಿ ತಿಳಿದ ವಿದ್ಯಮಾನಗಳಿಂದ ಊಹಿಸಿದ್ದೇನೆಂದರೆ, ಗರ್ಭಕೋಶ ಒಡೆದು, ಹರಿದು ಹೋಗಿ, ಮೂತ್ರಕೋಶ ಕೂಡ ಘಾಸಿಗೊಂಡಿದೆ. ಒಳಗಡೆ ರಕ್ತಸ್ರಾವವಾಗಿ ರೋಗಿ ಸುಸ್ತು-ಧಕ್ಕೆಗೆ ಒಳಗಾಗಿದ್ದಾಳೆ ಎಂದು. ಡಯಾಗ್ನೋಸಿಸ್ ಕಾಲಂನಲ್ಲಿ RUPTURE UTERUS WITH DAMGE TO BLADDER AND INTERANAL HAEMORRAAGE ಎಂದು ಬರೆದಿಟ್ಟು ತಕ್ಷಣ ಆಗಬೇಕಾದ ಶಸ್ತ್ರಕ್ರಿಯೆ, ರಕ್ತದ ಟ್ರಾನ್ಸ್ ಫ್ಯೂಶನ್ ವ್ಯವಸ್ಥೆ ಕಡೆ ಗಮನ ಹರಿಯಿಸಿದೆ.

ಆಕೆಗೆ ಇಷ್ಟರೊಳಗೆ ಇಂಟ್ರಾವೀನಸ್ ಗ್ಲೂಕೋಸ್ ಡ್ರಿಪ್ಪು, ಕಂಟಿನ್ಯುಯಸ್ ಆಮ್ಲಜನಕ ಪ್ರಯೋಗ, ತಾತ್ಕಾಲಿಕವಾಗಿ ರಕ್ತಸ್ರಾವ ನಿಲ್ಲಿಸಬಲ್ಲ ಮತ್ತು ರಕ್ತದೊತ್ತಡ ಏರಿಸಬಲ್ಲ, ಮದ್ದುಗಳ ಇಂಜೆಕ್ಷನ್ ಮತ್ತು ಬ್ರಾಡ್‌ಸ್ಪೆಕ್ಟ್ರಮ್ ಆಂಟೀಬಯಾಟಿಕ್ಸ್ ಇಂಜೆಕ್ಷನ್ ಪ್ರಯೋಗವಾಗಿದ್ದಿತು.

ನಮ್ಮ ಆಸ್ಪತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ರಕ್ತ ಸಂಗ್ರಹಿಸಿಡುವ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯಿರಲಿಲ್ಲ. ರೋಗಿಯ ಬಂಧುಗಳಿಂದ ತಾಳೆಯಾಗುವಂತಿದ್ದರೆ, ರಕ್ತ ಸಂಗ್ರಹಮಾಡಿ ಶಸ್ತ್ರಕ್ರಿಯೆಗೆ ಬಳಕೆ ಮಾಡುವ ಪಾಡಿಕೆ ಇರಿಸಿಕೊಂಡಿದ್ದೆವು. ಇಲ್ಲಿ ರಾಜಾತಿಯ ಜೊತೆ ೪ ಗಂಡಸರು

ಕೆಳಭಾಗದಲ್ಲಿ ಹರಿದುಹೋದ ಗರ್ಭಕೋಶ



ಹೆರಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಗರ್ಭಕೋಶ ಒಡೆಯುವಿಕೆ
(RUPTURE UTERUS)

ಹೆರಿಗೆಯಲ್ಲಿ ತಲೆದೋರುವ ಅಪಘಾತಗಳ ಲ್ಲೆಲ್ಲ ಅತ್ಯಂತ ಚಿಂತಾಜನಕ ತೊಡಕು ಎಂದರೆ ಗರ್ಭಕೋಶ ಒಡೆದು ಒಳಗಡೆ ರಕ್ತಸ್ರಾವ ಆಗು ವಿಕೆ. ಶ್ರೋಣಿಯಲ್ಲಿರುವ ನೆಟ್ಟಕರುಳು ಮೂತ್ರ ಕೋಶ, ಯೋನಿ, ಗರ್ಭಗೊರಳು ಮುಂತಾದ ಅವಯವಗಳೆಲ್ಲ ಹರಿದು ಹೋಗಿ ವ್ಯಾಪಕ ತೊಡ ಕುಗಳು ಸಂಭವಿಸುವುದಲ್ಲದೆ, ತಕ್ಕ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಸುಸಜ್ಜಿತ ಆಸ್ಪತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ತಜ್ಞರ ನೆರವು ದೊರಕದಿ ದ್ದಲ್ಲಿ ರೋಗಿಯು ಮರಣವನ್ನಪ್ಪುತ್ತಾಳೆ. ಹಿಂದು ಳಿದ ಪ್ರದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ಅಜ್ಞಾನ, ಮೂಢ ನಂಬಿಕೆ ಮತ್ತು ಬಡತನ ತಾಂಡವವಾಡುತ್ತಿರುವ ಅಭಿವೃದ್ಧಿ ಹೊಂದದ ರಾಷ್ಟ್ರಗಳಲ್ಲಿ ಇದು ಹೆಚ್ಚು ಪ್ರಕರಣಗಳಲ್ಲಿ ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ. ಆಸ್ಪತ್ರೆಯಿ ಲ್ಲದ, ಹೆರಿಗೆಗೆ ವೈದ್ಯರ ನೆರವು ದೊರಕದ, ವಾಹನ ಸೌಕರ್ಯಗಳು ಇಲ್ಲದಿರುವ ಕುಗ್ರಾಮಗಳಲ್ಲಿ ವಾಸಿಸುವ ಮಹಿಳೆಯರು, ಇಂತಹ ಭಯಂಕರ ತೊಡಕಿಗೆ ಗುರಿಯಾಗುತ್ತಾರೆ. ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಹೆರಿಗೆ, ತರಬೇತಿಯಿಲ್ಲದ ಸೂಲಗಿತ್ತಿಯರಿಂದ ಹೆರಿಗೆ ನಡೆಸುವ ಸಮುದಾಯದಲ್ಲಿ ಇಂತಹ ಪ್ರಕರಣಗಳು ಅಧಿಕ. ಸಂತಾನ ನಿಯಂತ್ರಣ ರೂಢಿಮಾಡಿಕೊಳ್ಳದೆ ಹೆಚ್ಚು ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಹೆರುವ ಹೆಂಗಸರು ಮತ್ತು ಪ್ರಸವ ಪೂರ್ವ ಪರೀಕ್ಷೆಯನ್ನು ಕ್ರಮಬದ್ಧವಾಗಿ ಮಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಪರಿಪಾಠ ವಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳದ ಮಹಿಳೆಯರು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಈ ತೊಡಕಿಗೆ ಗುರಿಯಾಗುತ್ತಾರೆ. ೩,೦೦೦ ಹೆರಿಗೆಯ ಪ್ರಕರಣಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದು 'ರಪ್ಚರ್ ಯೂಟ್ರಸ್' ಇರುತ್ತದೆ.

ಕಾರಣಗಳು

೧) ಗರ್ಭಕೋಶದ ಮೇಲೆ ಪೆಟ್ಟು, ಹೊಡೆತ, ಒದೆತ ಮುಂತಾದ ನೇರ ಪ್ರಹಾರಗಳು ಬಿದ್ದಾಗ ಗರ್ಭಕೋಶಕ್ಕೆ ಏಟು ತಗುಲಿ ಗರ್ಭಕೋಶ ಒಡೆಯುವುದುಂಟು.

೨) ಗರ್ಭಕೋಶದ ಮೇಲೆ ಈ ಹಿಂದೆ ಆಪರೇಶನ್ ಆಗಿದ್ದರೆ, ಸಿಸೇರಿಯನ್ ಕ್ಲಾಸಿಕಲ್ ಸಿಸೇರಿಯನ್ ಕ್ರಮದಲ್ಲಿ ಮಾಡಿದಾಗ ಮರು ಗರ್ಭದಲ್ಲಿ ಹೆರಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಗರ್ಭಕೋಶ ಒಡೆ ಯುವ ಅಪಾಯ ಹೆಚ್ಚು. ಫೈಬ್ರಾಯಿಡ್ ಗಡ್ಡೆ ಗಾಗಿ 'ಮಯೋಮೆಕ್ಟಮಿ' ಆಪರೇಶನ್ ಆಗಿ ದ್ದಲ್ಲಿ, ಈ ಹಿಂದೆ 'ಡಿ ಅಂಡ್ ಸಿ' ಆಗಿದ್ದು ಆ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಗರ್ಭಕೋಶದಲ್ಲಿ ತೂತು ಬಿದ್ದಿ ದ್ದಲ್ಲಿ, ಗರ್ಭಕೋಶದ ಗೋಡೆ ಸ್ವಾಭಾವಿಕ ವಾಗಿಯೇ ಬಲಹೀನವಾಗಿದ್ದಾಗ - ಹೆರಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಗರ್ಭಕೋಶ ಹರಿದು ಹೋಗುತ್ತದೆ.

೩) ಜನನ ಪಥದಲ್ಲಿ ಹೆರಿಗೆಗೆ ಅಡಚಣೆಯಿ ದ್ದಲ್ಲಿ, ಉದಾಹರಣೆಗೆ ಗರ್ಭಕೋಶದಲ್ಲಿ, ಅಸ್ಥಿಶ್ರೋಣಿಯಲ್ಲಿ ಗಡ್ಡೆಯಿದ್ದಲ್ಲಿ ಅಸ್ಥಿ ಶ್ರೋಣಿ ಕಿರಿದಾಗಿದ್ದಲ್ಲಿ, ವಕ್ರವಾಗಿದ್ದಲ್ಲಿ, ಶಿಶು ಕೆಳಗಿಳಿ ಯದೇ ಅಧಿಕನೋವು ಬಂದಾಗ ಗರ್ಭಕೋಶದ ಗೋಡೆ ಹರಿದು ಹೋಗುತ್ತದೆ.

೪) ಶಿಶುವಿನಲ್ಲಿ ತಲೆ ಅತಿ ದೊಡ್ಡದಾಗಿ ದ್ದಾಗ, ಹೈಡ್ರೋಕೆಫಾಲಸ್

ಬಂದಿದ್ದರೂ, ರಕ್ತಕೊಡುವ ಎದೆ ಯಾರಿಗೂ ಇರಲಿಲ್ಲ. ಇಷ್ಟರಲ್ಲೇ ಇಬ್ಬರು ಅಲ್ಲಿಂದ ಕಂಬಿಕಿತ್ತಿ ದ್ದರು. ಉಳಿದ ಇಬ್ಬರು ೫೦ ವಯಸ್ಸು ದಾಟಿದ ವರು, ಇವರ ಹಿಮೋಗ್ಲೋಬಿನ್ ಆದರ್ಶ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿರಲಿಲ್ಲವಾದ್ದರಿಂದ ಇಬ್ಬರಿಂದಲೂ ೧೫೦ ಮಿಲಿಲೀಟರ್ ರಕ್ತ ಸಂಗ್ರಹಿಸಿ, ೨೮ ಮೈಲು ದೂರದಲ್ಲಿದ್ದ ತಾಲೂಕು ಮುಖ್ಯ ಸ್ಥಳದ ಆಸ್ಪತ್ರೆಗೆ ಮತ್ತೆರಡು ಶೀಸೆ ರಕ್ತ ತರಲು ಅಟೆಂಡರನ್ನು ಕಳಿಸಿದ್ದಾಯಿತು.

'ರಾಜಾತಿಗೆ' ತಕ್ಷಣ ಶಸ್ತ್ರಕ್ರಿಯೆ ಮಾಡಿ ಶರೀರ ದೊಳಗಾಗುತ್ತಿರುವ ರಕ್ತಸ್ರಾವ ನಿಲ್ಲಿಸಿದರೆ ಮಾತ್ರ ಬದುಕಿಸಲು ಒಂದು ಚಿಕ್ಕ ಅವಕಾಶ; ಶಸ್ತ್ರಕ್ರಿಯೆ ಮಾಡದಿದ್ದಲ್ಲಿ ಆಕೆಯ ಮರಣ ನಿಶ್ಚಿತ, ''ಅಂತಕನ ದೂತರಿಗೆ ಕಿಂಚಿತ್ತೂ ದಯೆಯಿಲ್ಲ; ಆಗಲೇ ಅವರು ಆಕೆಯ ಮೇಲೆ ಮೃತ್ಯುಪಾಶವನ್ನು ಎಸೆದಿ ದ್ದಾರೆ'' ಎಂದುಕೊಂಡು ಇರೋ. ಮುನ್ನೂರು ಮಿಲಿಲೀಟರ್ ರಕ್ತವನ್ನೇ ಆಕೆಯ ರಕ್ತನಾಳದಲ್ಲಿ ಹರಿಯಿಸುವ ಏರ್ಪಾಡು ಮಾಡಿ, ಶಸ್ತ್ರಕ್ರಿಯೆ ಆರಂಭಿಸಿದೆ.

ಸಿಸೇರಿಯನ್ ಶಸ್ತ್ರಕ್ರಿಯೆಗೆ ವಾಡಿಕೆಯಂತೆ, ಹೊಕ್ಕಳ ಕೆಳಗೆ ಉದರದ ಮಧ್ಯದಲ್ಲಿ ಗುಂಜಿಲು ಬಿನ ವರೆಗೆ ಸೀಳಿದೆ. ಕಡು ನೀಲಿ ಬಣ್ಣಕ್ಕೆ ತಿರುಗಿದ ಪರಿವೇಷ್ಟನ ಪೊರೆ, ಪ್ರತ್ಯಕ್ಷವಾಗಿ ಉದರದೊಳ ಗಡೆ ರಕ್ತಸಂಗ್ರಹವಾಗಿರುವುದನ್ನು ಸಾರಿ ಹೇಳು ತ್ತಿತ್ತು. ಪರಿವೇಷ್ಟನ ಪೊರೆಯನ್ನು ಸೀಳಿದೊಡನೆ, ಸಂಗ್ರಹವಾಗಿದ್ದ ರಕ್ತವನ್ನು ವಿದ್ಯುತ್ ಹೀರುಕ ದಿಂದ ಹೀರಿ ತೆಗೆಯಲು ಸಹಾಯಕ ವೈದ್ಯನಿಗೆ ತಿಳಿಸಿ, ಉದರದ ಗೋಡೆಯನ್ನು ಬಗಲು ಮಾಡಿ ದೊಡನೆ ಕಂಡುಬಂದ ದೃಶ್ಯ, ಅಲ್ಲಿ ಮಲಗಿದ ನಿರ್ಜೀವ ಶಿಶು ಮತ್ತು ಅದರೊಂದಿಗಿದ್ದ ತಾಯಿ ಮಾಸು. ಶಿಶುವಿನ ಕಾಲುಹಿಡಿದು ತಾಯಿಮಾಸು ಸಮೇತ ಪಕ್ಕದಲ್ಲಿಯೇ ಸಂಸ್ಕರಿಸಿದ ಹಸಿರು ಟವೆಲು ಹಿಡಿದು ಸಿದ್ಧವಾಗಿ ನಿಂತಿದ್ದ ದಾದಿಗೆ ಒಪ್ಪಿಸಿ, ಒಳಗಡೆ ನೋಡಿದಾಗ, ಹೊಕ್ಕಳ ಮಟ್ಟಕ್ಕೆ ಕುಗ್ಗಿ ಗುಂಡಗಿದ್ದ ಗರ್ಭಕೋಶದ ದರ್ಶನವಾ ಯಿತು. ಅದರ ಕೆಳಭಾಗದಲ್ಲಿ ಮುಂದುಗಡೆ ಹೆಪ್ಪುಗಟ್ಟಿದ ರಕ್ತದ ಗಡ್ಡೆ ಕಂಡುಬಂತು. ಆ ರಕ್ತದ ಗಡ್ಡೆಯನ್ನು ತೆಗೆಯುತ್ತಿರುವಂತೆಯೇ ಕ್ಯಾತೇಟರ್ ನಳಿಕೆಯ ತುದಿ ಅದರ ನಡುವೆ ಇದ್ದುದು ಗೋಚ ರಿಸಿತು. ಅಂತೂ ಮೂತ್ರಕೋಶದೊಳಗಿರ ಬೇಕಾದ ಕಾತೇಟರ್ ಇಲಿದ್ದುದ್ದು ಮೂತ್ರ ಕೋಶ ಹರಿದಿರುವುದಕ್ಕೆ ಸಾಕ್ಷಿಯಯಿತು. ಗರ್ಭಕೋಶದ ಕೆಳಭಾಗವೆಲ್ಲಾ ಕಡುಕಪ್ಪುಬಣ್ಣಕ್ಕೆ ತಿರುಗಿ, ಅಡ್ಡಲಾಗಿ ಹರಿದು ಹೋಗಿ, ಸ್ನಾಯು ವಿನ ಎಳೆಗಳೆಲ್ಲ ಜಜ್ಜಿದಂತಾಗಿ ಕಿತ್ತುಬರುತ್ತಿದ್ದವು. ಗರ್ಭಕೋಶಕ್ಕೆ ರಕ್ತ ಪೂರೈಸುವ ಬಲಪಾರ್ಶ್ವ ಧಮನಿ ಪೂರ್ತಿತುಂಡಾಗಿ ರಕ್ತ ಚಿಮ್ಮುತಿತ್ತು. ಅದನ್ನು ಅದುಮಿ ಹಿಡಿದು ಎಡಪಾರ್ಶ್ವ ಪರಿ ಶೀಲಿಸಿದಾಗ ಎಡಭಾಗದ ಯೂಟರೈನ್ ಆರ್ಟರಿ ಕೂಡ ಡ್ಯಾಮೇಜಾಗಿ ರಕ್ತ ಸೋರುತ್ತಿತ್ತು. ಈ ಎರಡೂ ಆರ್ಟರಿಗಳನ್ನು ಅದುಮಿ ಹಿಡಿದು ರಕ್ತ ಸ್ರಾವ ನಿಯಂತ್ರಿಸಲು, ವಾಡಿಕೆಯಾಗಿ ಬಳಸುವ ಆರ್ಟರಿ ಕ್ಲಾಂಪ್ ಹಾಕಿ, ಗರ್ಭಕೋಶವನ್ನು

ಎಂಬ ಅಧಿಕ ನೀರು ತುಂಬಿರುವ ತಲೆಯಿದ್ದಾಗ ತಲೆ ಕೆಳಗಿಳಿಯುವುದಿಲ್ಲ. ಗರ್ಭಕೋಶದಲ್ಲಿ ತೀವ್ರನೋವು ಬಂದಾಗ, ಗರ್ಭಕೋಶ ಒಡೆದು ಹೋಗುತ್ತದೆ.

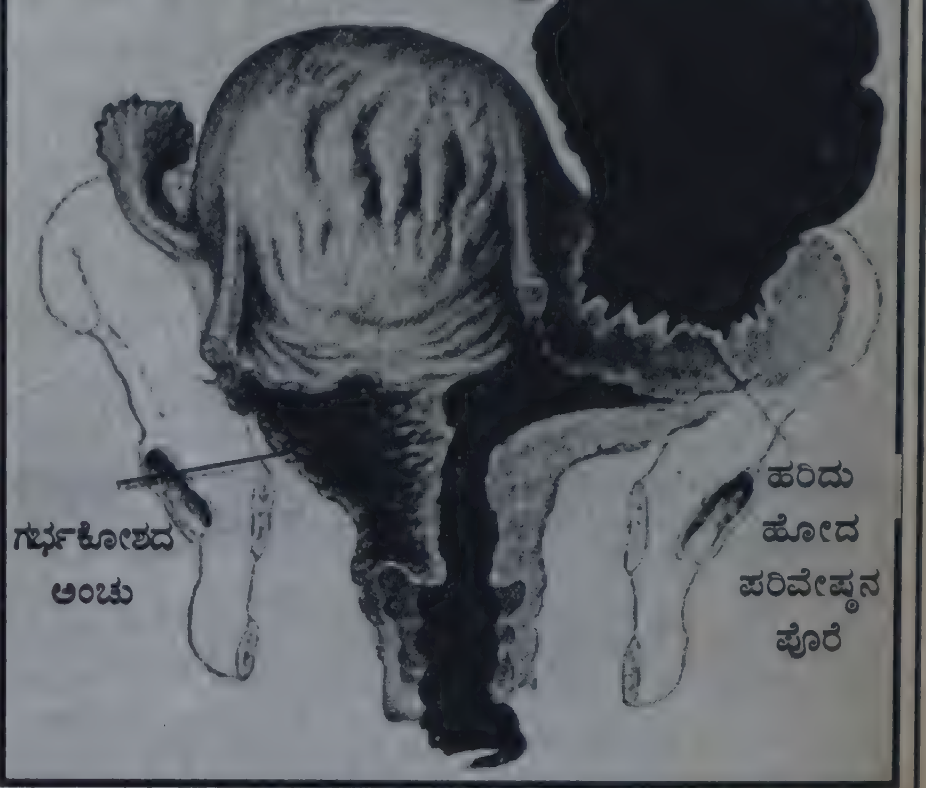
೫) ಶಿಶುವಿನ ಅಸಂಗತ ಭಂಗಿ-ಶ್ರೋಣಿಯ ಮೇಲೆ ಶಿಶುವಿನ ತಲೆ ಇರುವುದಕ್ಕೆ ಬದಲಾಗಿ, ನೆತ್ತಿ, ಭುಜ ಅಥವಾ ಪೃಷ್ಠಭಾಗ ಇದ್ದಲ್ಲಿ, ಪ್ರಸವಕ್ಕೆ ಅಡಚಣೆಯಾಗಿ ಗರ್ಭಕೋಶ ಒಡೆದು ಹೋಗುತ್ತದೆ.

೬) ಏಳನೇ -ಎಂಟನೇ ಗರ್ಭದಲ್ಲಿ ಗರ್ಭ ಕೋಶದ ಗೋಡೆ ಬಹಳ ಬಲಹೀನವಾಗಿದ್ದು ಬಹಳ ಜಾಳಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಮಾಂಸದ ಎಳೆಗಳು ಹೆಚ್ಚು ನಾರಿನಂಶ ಇರುತ್ತವೆ. ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ಸ್ಥಿತಿಸ್ಥಾಪಕ ಗುಣ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿ ಪ್ರಸವದ ಸಂಕುಚನ ಬರುವಾಗ ಗರ್ಭಕೋಶ ಒಡೆದು ಹೋಗುತ್ತದೆ.

೭) ಕಷ್ಟದ ಪ್ರಸವ, ಒರಟಾದ ಕ್ರಮದಲ್ಲಿ ಆಯುಧ ಪ್ರಯೋಗ, ಯೋನಿ ಮತ್ತು ಗರ್ಭ ಕೋಶದೊಳಕ್ಕೆ ಕೈ ಹಾಕಿ ಬರ್ಬರ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಮಗುವಿನ ಭಂಗಿ ತಿರುಗಿಸಲೆತ್ನಿಸುವುದು, ಎಳೆಯುವುದು ಮುಂತಾದವುಗಳು ಗರ್ಭಕೋಶ ಗಾಯಗೊಂಡು ಹರಿಯುವುದರಲ್ಲಿ ಪರ್ಯಾವಸಾನವಾಗುತ್ತದೆ.

ಬಗೆಗಳು

ಗರ್ಭಕೋಶ ಅದರ ಕೆಳಭಾಗದಲ್ಲಿ ಸುತ್ತ ಹರಿದು ಎರಡು ತುಂಡಾಗಬಹುದು. ಅಥವಾ ಮಾಂಸದೆಳೆಗಳು ಸರಿದು ಕಿಂಡಿ ಏರ್ಪಡಬಹುದು. ಹೀಗೆ ಹರಿದಾಗ ಅದರ ಪೆರಿವೇಷ್ಟನ ಪೊರೆ ಕೂಡ ಹರಿದುಹೋಗಬಹುದು. ಗರ್ಭ ಕೋಶ ಪೂರ್ತಿ ಹರಿದಾಗ, ಶಿಶು ತಕ್ಷಣ ಗರ್ಭ ಕೋಶದ ಹೊರಗಡೆ ಬಂದು ಉದರದಲ್ಲಿ ಬೀಳುತ್ತದೆ. ಆಗ ಗರ್ಭಕೋಶ ಬಲವಾಗಿ ಸಂಕುಚಿಸಿ ಉಂಡೆಯಂತಾಗಬಹುದು. ಹಿಂದಿನ ಬಾರಿ ಕ್ಲಾಸಿಕಲ್ (Classical) ಕ್ರಮದಲ್ಲಿ ಸಿಸೇರಿಯನ್ ನಡೆಸಿದಾಗ ಗರ್ಭಕೋಶದ ಮಧ್ಯದಲ್ಲಿ ಉದ್ದಕ್ಕೂ ಹರಿದು ಹೋಗಬಹುದು. ಗರ್ಭಕೋಶದ ಕೆಳಭಾಗದಲ್ಲಿ ಅಡ್ಡಲಾಗಿ ಹರಿಯುವುದೂ ಇದೆ. ಹಿಂದಿನ ಹೆರಿಗೆಗೆ 'ಲೋವರ್‌ಸೆಗ್ ಮೆಂಟ್ ಸಿಸೇರಿಯನ್' ಮಾಡಿದ ಸಂದರ್ಭವಿದ್ದಲ್ಲಿ, ಈ



ಹೆರಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಆ ಹೊಲಿದ ಜಾಗ ಒಡೆದು ಹೋಗುತ್ತದೆ. ಗರ್ಭಕೋಶದ ಎಡ ಪಾರ್ಶ್ವ ಅಥವಾ ಬಲ ಪಾರ್ಶ್ವದಲ್ಲಿ ಹರಿದು ಅಗಲ ತಂತುಕಟ್ಟು, ಯೋನಿಯಗೋಡೆಗಳನ್ನು ಹರಿದು ಹಾಕುವುದು. ಗರ್ಭಕೋಶದ ಗೋಡೆಯ ಜೊತೆಗೆ ಮುಂದೆ ಮೂತ್ರಕೋಶ, ಹಿಂದುಗಡೆ ನೆಟ್ಟಕರುಳುಗಳನ್ನು ಹರಿಯಬಹುದು. ಗರ್ಭಕೋಶದ ಆರ್ಟರಿಗಳು ಹರಿದುಹೋಗಿ ಒಳಗಡೆ ರಕ್ತಸ್ರಾವವಾಗಿ, ರೋಗಿ ಸುಸ್ತು, ಧಕ್ಕೆಗೆ ಒಳಗಾಗಿ ಒಮ್ಮೆಲೇ ಕುಸಿಯಬಹುದು ಅಥವಾ ನಿಧಾನವಾಗಿ ರಕ್ತಸ್ರಾವವಾಗುತ್ತಾ ರಕ್ತದ ದೊಡ್ಡ ಗಾತ್ರದ ಹೆಪ್ಪುಗಟ್ಟಿ (ಹಿಮೇಟೋಮಾ) ಉದ್ಭವಿಸಿ ರೋಗಿ ನಿಧಾನವಾಗಿ ಕುಸಿಯಬಹುದು.

ಮುಂದಕ್ಕೆ ಎಳೆದು ಬಗ್ಗಿಸಿ ಹಿಂದಿನ ಗೋಡೆ ನೋಡಿದಾಗ, ಅದು ಹರಿಯದೇ ಅಖಂಡವಾಗಿತ್ತು. ಹೀಗೆ ಶ್ರೋಣಿಯಲ್ಲಿರುವ ಮುಖ್ಯ ಅವಯವಗಳು ಬಹಳ ವ್ಯಾಪಕವಾಗಿ ಧಕ್ಕೆಗೊಳಗಾಗಿದ್ದವು.

ಮೂತ್ರಕೋಶವನ್ನು ರಿಪೇರಿಮಾಡಲು ಸರ್ಜನರು ನೆರವಾದರು. ಡ್ಯಾಮೇಜಾದ ಗರ್ಭಕೋಶ ಅಲ್ಲದೆ, ಅದರ ಮುಖ್ಯರಕ್ತನಾಳವೇ ತುಂಡಾಗಿರುವಾಗ, ಗರ್ಭಕೋಶವನ್ನು ಉಳಿಸಿದರೆ, ಅದು ನಂಜು ಮತ್ತು ಕೀವು ಹಿಡಿಯಲು ಮೂಲವಾಗುತ್ತದೆಂದು ಗರ್ಭಕೋಶಕ್ಕೆ ''ಸಬ್ ಟೋಟಲ್ ಹಿಸ್ಟೆರೆಕ್ಟಮಿ'' ರೀತಿಯ ಶಸ್ತ್ರಕ್ರಿಯೆ ಮಾಡಿ, ಅದನ್ನು ತೆಗೆದು ಹಾಕಿದೆ. (ಈ ಶಸ್ತ್ರಕ್ರಿಯೆಯಲ್ಲಿ ಗರ್ಭಗೊರಳನ್ನು ಶರೀರದಲ್ಲಿಯೇ ಉಳಿಸಿ, ಅದರ ಮೇಲ್ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಕತ್ತರಿಸಿ ಗರ್ಭಕೋಶ ತೆಗೆಯಲಾಗುತ್ತದೆ. ಇಂತಹ ಸನ್ನಿವೇಶದಲ್ಲಿ ಇದೇ ಸೂಕ್ತ ಚಿಕಿತ್ಸೆ. ಬೇರೆ ಸಮಯಗಳಲ್ಲಿ ಗರ್ಭಕೋಶದ ಗಡ್ಡೆಗೆ ಹಿಸ್ಟೆರೆಕ್ಟಮಿ ಮಾಡುವಾಗ ಟೋಟಲ್ ಹಿಸ್ಟೆರೆಕ್ಟಮಿ-ಅಂದರೆ, ಗರ್ಭಕೋಶವನ್ನು ಗರ್ಭಗೊರಳು ಸಮೇತ ತೆಗೆಯುತ್ತೇವೆ). ಅನಂತರ ಉದರದ ಎಲ್ಲ ಅವಯವಗಳೂ ಯಥಾಸ್ಥಾನದಲ್ಲಿರುವುದನ್ನು ಖಚಿತಪಡಿಸಿಕೊಂಡು, ಉದರದ ಕುಳಿಯಲ್ಲಿ ರಕ್ತ, ರಕ್ತದ ಗಟ್ಟಿ, ಉಲ್ಬದ ಪೊರೆ ಮತ್ತು ತಾಯಿಮಾಸಿನ ಚೂರು ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ಬಟ್ಟೆಯ ಸ್ವಾಬ್‌ನಿಂದ ಸ್ವಚ್ಛಗೊಳಿಸಿದೆ. ಈಗ ರಕ್ತ ಸ್ರಾವ ನಿಯಂತ್ರಣವಾಗಿತ್ತು. ಇಷ್ಟರಲ್ಲಿ ಮತ್ತೆರಡು ಸೀಸೆ ರಕ್ತ ಕೂಡ ಬಂದಿದ್ದು ರಾಜಾತಿಯ ರಕ್ತನಾಳದಲ್ಲಿ ಹರಿಯುತ್ತಿತ್ತು.

'ಸ್ಪಾಂಜ್‌ಕೌಂಟ್' ತಾಳೆಯಾಗುತ್ತಿದೆಯೇ ಎಂದು ಸಹಾಯಕ ದಾದಿಯಿಂದ ಖಚಿತಪಡಿಸಿಕೊಂಡು ಉದರದ ಗೋಡೆಯನ್ನು ಅನುಕ್ರಮವಾಗಿ ಪದರ ಪದರವಾಗಿ ಹೊಲಿದು ಅಂಚುಗಳನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ಆಪರೇಶನ್ ಮುಗಿಸಿದೆ.

ಆಪರೇಷನ್ ನಂತರ ರೋಗಿಯ ಬಳಿ ಎರಡು ಗಂಟೆಗಳ ಕಾಲ ಇದ್ದು ಪ್ರತಿ ೫ ನಿಮಿಷಕ್ಕೊಮ್ಮೆ ರಕ್ತದೊತ್ತಡ, ನಾಡಿಯ ಮಿಡಿತ, ಉಸಿರಾಟ, ಡ್ರಿಪ್ಪು ಸರಿಯಾಗಿ, ಹೋಗುತ್ತಿದೆಯೇ? ಯೋನಿಯಿಂದ ಹೊಸದಾಗಿ ರಕ್ತಸ್ರಾವವೇನಾದರೂ ಆಗುತ್ತಿದೆಯೇ? ಎಂಬುದನ್ನು ನಾನು, ಮತ್ತೊಬ್ಬ ಸಹಾಯಕ ಡಾಕ್ಟರು, ಇಬ್ಬರು ಶುಶ್ರೂಷಕಿಯರು ಗಮನಿಸುತ್ತಿದ್ದೆವು. ಮೂರನೆಯ ಸೀಸೆ ರಕ್ತ ಈಗ ಹೋಗುತ್ತಿತ್ತು. ನಾಡಿಯ ಮಿಡಿತ ಈಗ ಉತ್ತಮವಾಗಿತ್ತು. ರಕ್ತದೊತ್ತಡ ಕ್ರಮೇಣ ಏರುತ್ತಿತ್ತು, ಉಸಿರಾಟ ಸಮರ್ಪಕವಾಗಿದ್ದಿತ್ತು. ಈಗ ರಾಜಾತಿ ಸಾವಿನ ದವಡೆಯಿಂದ ಪಾರಾಗಿದ್ದಳು. ಸುಮಾರು ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ೪ ಗಂಟೆಗೆ ಆಕೆಯನ್ನು ದಾದಿಯ ವಶಕ್ಕೆ ಒಪ್ಪಿಸಿ, ನಾನು ನನ್ನ ಕ್ವಾರ್ಟರ್ಸ್‌ಗೆ ತೆರಳಿದೆ. ಇದು ರಾಜಾತಿ ಅನುಭವಿಸಿದ ದೀರ್ಘಯಾತನೆ, ಹಿಂಸೆ, ನರಳಿಕೆಗಳಿಗೆ ಒಂದು ಇಣುಕುನೋಟವಷ್ಟೇ.

ಇವೆಲ್ಲ ಬಾರದಂತೆ ತಡೆಯಬಹುದಾದ ತೊಡಕುಗಳು, ಮುನ್ನೆಚ್ಚರಿಕೆಯಿಂದಿದ್ದರೆ,

ಎರಡು ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಪೂರ್ಣವಿರಾಮ ಹಾಕಿದ್ದರೆ, ಬಸುರಿನಲ್ಲಿ ವೈದ್ಯ ಪರೀಕ್ಷೆ ಮಾಡಿಸಿಕೊಂಡಿದ್ದಲ್ಲಿ, ಸಕಲ ಸೌಲಭ್ಯವಿರುವ ಆಸ್ಪತ್ರೆಗೆ ಪ್ರಸವಕ್ಕೆ ಸಕಾಲ ದಲ್ಲಿ ಹೋಗಿದ್ದಲ್ಲಿ ಈ ಯಾವ ಗಂಡಾಂತರವೂ ಉದ್ಭವವಾಗುತ್ತಿರಲಿಲ್ಲ. ಇವೆಲ್ಲ ಹೆಂಗಸು ತಾವಾಗಿಯೇ ತಂದುಕೊಳ್ಳುವ ಅನಾಹುತಗಳು. ಇರಲಿ-

ಮಾರನೇ ದಿನ ನಾನು ರೌಂಡ್ಸ್‌ಗೆ ಹೋದಾಗ ಏನಾಯಿತು ಗೊತ್ತೇ ? ರಾಜಾತಿಯ ಬಳಿ ಹೋಗಿ, ಪರೀಕ್ಷಿಸಿ, ಜೀವಂತಿಕೆಯ ಕ್ರಿಯೆಗಳೆಲ್ಲ ಸರಿಯಾಗಿರುವುದನ್ನು ಖಚಿತಪಡಿಸಿಕೊಂಡು, ಕೇಕೇಟರಿನಿಂದ ಮೂತ್ರ ಹರಿಯುವುದನ್ನೂ ಖಾತರಿಪಡಿಸಿಕೊಂಡು, ತೃಪ್ತಿಗೊಂಡೆ. ಅನಂತರ ವಿಚಾರಿಸಿದಾಗ ಆಕೆ ನನ್ನ ಕೈ ಹಿಡಿದು ಜಗ್ಗಿ ಪಿಸು ಮಾತಿನಲ್ಲಿ ಏನೋ ಹೇಳತೊಡಗಿದಳು. ನಾನು ಬಗ್ಗಿ ನನ್ನ ಕಿವಿಯನ್ನು ಆಕೆಯ ಮುಖದ ಹತ್ತಿರ ತೆಗೆದುಕೊಂಡುಹೋಗಿ ಏನು? ಎಂದು ವಿಚಾರಿ ಸಿದಾಗ ಆಕೆ ಹೇಳಿದ್ದೇನೆಂದರೆ ''ಅಳ್‌ಕ್ ಸರಿಯಾ ಯಿಟ್ವ್ ಪಡಲ್ಲೇ. ಕೆಟ್ಟ ರಕ್ತ ವಳೀಲೆ ಪೋರದ ಪೋಲೆ, ಮರಂದು ಕುಡಂಗೋ'' ಎಂದು ತಮಿಳಿನಲ್ಲಿ ಹೇಳಿದಳು (ನನಗೆ ರಕ್ತವೇ ಹೋಗಲಿಲ್ಲ, ಕೆಟ್ಟ ರಕ್ತ ಹೊರಹೋಗಲು ಏನಾದರೂ ಮದ್ದು ಕೊಡಿ). ನಾನು ಒಂದು ನಿಮಿಷ ಮೂಕಳಾದೆ. ಆಕೆಯ ಮಾತಿಗೆ ನಗಬೇಕೋ ಅಥವಾ ಅಜ್ಞಾನಕ್ಕೆ ಮರುಕಪಡಬೇಕೋ ತಿಳಿಯಲಿಲ್ಲ! ಏಕೆಂದರೆ, ಮುನ್ನಾ ದಿನ ಇಡೀ ರಾತ್ರಿ ರಕ್ತಸ್ರಾವ ತಡೆಯಲು, ಶರೀರಕ್ಕೆ ರಕ್ತ ತುಂಬಲು ಏನೆಲ್ಲ ಶ್ರಮ ತೆಗೆದುಕೊಂಡೆವು. ಆಸ್ಪತ್ರೆಯ ವೈದ್ಯಸೇವೆಯ ಇಡೀ ತಂಡ ಇದೇ ಧ್ಯೇಯಕ್ಕಾಗಿ ನಿದ್ದೆಗೆಟ್ಟು ದುಡಿದಿದ್ದೆವು. ಆಕೆಗೆ ಇದನ್ನು ಐದೇ ನಿಮಿಷದಲ್ಲಿ ಮನವರಿಕೆ ಮಾಡಿಕೊಡಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗಲಾರದು. ಏಕೆಂದರೆ ಹಳ್ಳಿಯ ಜನರಲ್ಲಿದ್ದ ಭಾವನೆಯೆಂದರೆ ''ಹೆರಿಗೆ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ರಕ್ತ ಹೊರ

ಪ್ರಸವದ ಸಂಕುಚನ ವಿಕಸನಗಳು

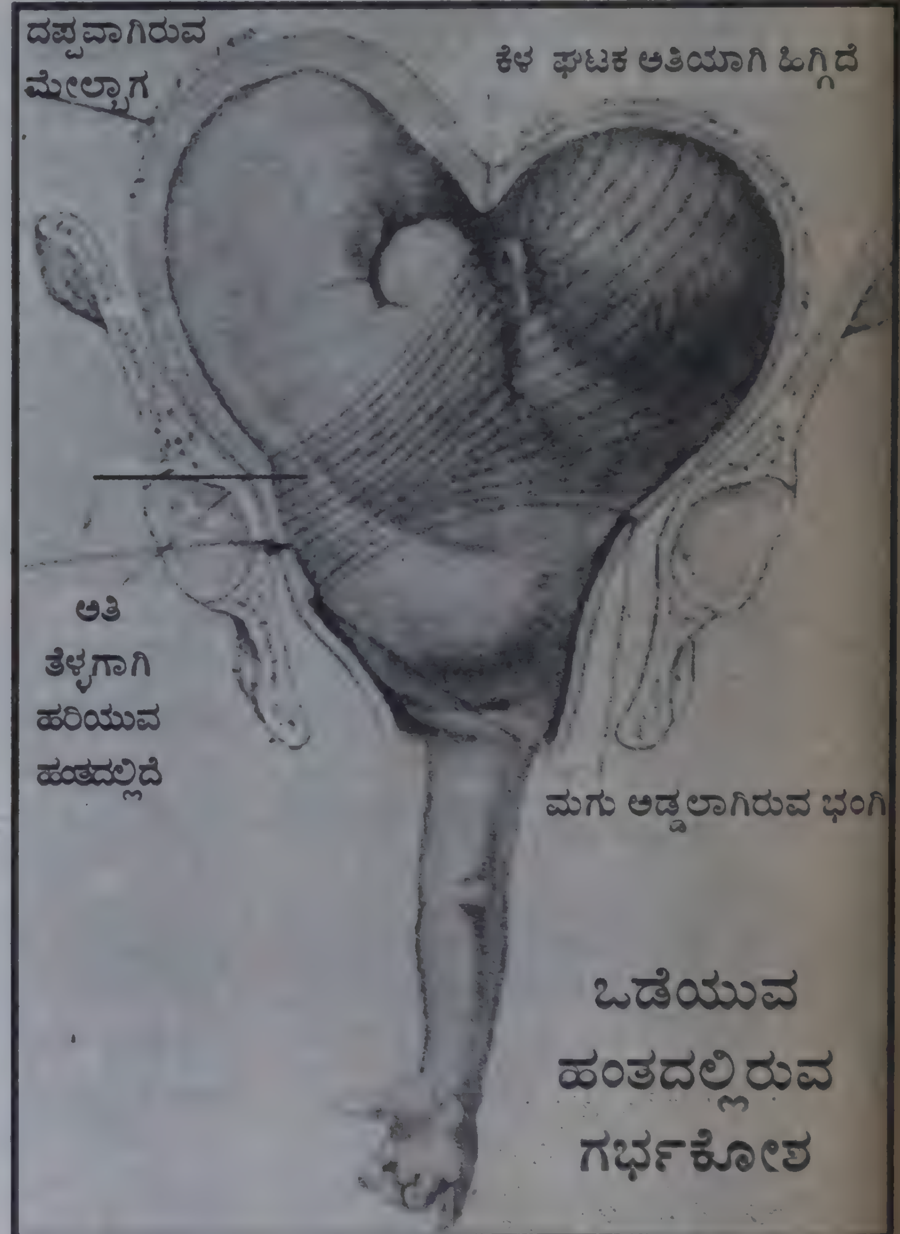
ಪ್ರಸವ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಗರ್ಭಾಶಯದಲ್ಲಿ ಸಂಕುಚನ - ವಿಕಸನಗಳು ಆರಂಭವಾಗುತ್ತವೆ. ಇವುಗಳೇ ಗರ್ಭಕೋಶದಲ್ಲಿರುವ ಶಿಶುವನ್ನು ಹೊರಕ್ಕೆ ತಳ್ಳುವ ಪ್ರಮುಖ ಶಕ್ತಿ.

ಗರ್ಭಕೋಶದ ಗೋಡೆಯ ಸ್ನಾಯುವಿನ ಎಳೆಗಳು ಕುಗ್ಗಿ ಗಿಡ್ಡವಾಗುವ ಮತ್ತು ಹಿಗ್ಗಿ ಉದ್ದವಾಗುವ ವಿಶಿಷ್ಟ ಗುಣ ಹೊಂದಿರುತ್ತವೆ. ಗರ್ಭ ಕೋಶದ ಸ್ನಾಯುವಿನ ಒಂದೊಂದು ಎಳೆಯೂ ಏಕಕಾಲದಲ್ಲಿ ಒಟ್ಟಿಗೆ ಕುಗ್ಗುತ್ತವೆ. ಈಗ ಗರ್ಭ ಕೋಶದ ಸ್ನಾಯುವಿನ ಪದರ ಅಖಂಡವಾಗಿ ಬಿಗಿಯಾಗಿ ಮಗುವಿನ ಮೇಲೆ ಕೆಳಮುಖವಾಗಿ ಅದುಮುತ್ತದೆ.

ಎಡ- ಬಲ ಮೂಲೆಗಳಲ್ಲಿ ಉಗಮ

ಈ ಸಂಕುಚನಗಳ ಉಗಮ ಗರ್ಭಕೋಶದ ಎಡ- ಬಲ ಮೂಲೆಗಳಲ್ಲಿ, ಗರ್ಭನಾಳ ಗರ್ಭ ಕೋಶವನ್ನು ಸೇರುವ ಜಾಗದಲ್ಲಿ ಉದ್ಭವಿಸಿ ಒಂದಾದ ಮೇಲೆ ಇನ್ನೊಂದರಂತೆ ಅಲೆಗಳಂತೆ ಕ್ರಮವಾಗಿ ಗರ್ಭಕೋಶದ ಮೇಲ್ಭಾಗಕ್ಕೆ ಬಂದು ಅಲ್ಲಿ ಒಟ್ಟಾಗಿ ಸೇರಿ, ಗರ್ಭಕೋಶದ ಮಧ್ಯಭಾಗ ಮತ್ತು ಕೆಳಭಾಗಗಳಿಗೆ ಪ್ರಸರಿಸಿ, ಅಲ್ಲಿ ನಿಂತು ಹೋಗುತ್ತದೆ. ಈ ನೋವಿನ ಅಲೆಗಳು ಮುಂದಾ ಗುವ ಕೆಲಸಕ್ಕೆ ಗರ್ಭಕೋಶದ ಪ್ರತಿ ಭಾಗವನ್ನೂ ಸಜ್ಜುಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ.

ಗರ್ಭಕೋಶದ ಮೇಲ್ಭಾಗ ಮತ್ತು ಕೆಳಭಾಗ ಪ್ರತ್ಯೇಕ ಘಟಕದಂತೆ, ಒಂದರೊಡನೊಂದು ಸ್ವಾರಸ್ಯಕರ ಸಹಕಾರದೊಂದಿಗೆ ಕೆಲಸವನ್ನು ಹಂಚಿಕೊಂಡು ಮಗುವನ್ನು ಹೊರಕ್ಕೆ ತಳ್ಳುವ ಕಾರ್ಯದಲ್ಲಿ ಬಹಳ ಅರ್ಥಪೂರ್ಣವಾಗಿ ವ್ಯವಹರಿಸುತ್ತವೆ. ಮೇಲ್ಭಾಗ ಬಲವಾಗಿ ಕುಗ್ಗಿ, ಒಳಗಿರುವ ಮಗುವಿನ ಮೇಲೆ ಅದುಮಿ ಅದನ್ನು ಕೆಳಕ್ಕೆ ತಳ್ಳುತ್ತಿರುವ ಸಮಯದಲ್ಲೇ, ಗರ್ಭ ಕೋಶದ ಕೆಳಭಾಗ ಹಿಗ್ಗಿ ಸಡಿಲಾಗಿ, ದೊಡ್ಡದಾಗಿ ಮಗುವಿಗೆ ಆಶ್ರಯ ಕೊಡುತ್ತದೆ. ಇದೇ ಸಮಯ ದಲ್ಲಿ ಗರ್ಭಗೊರಳು ಸಹಕಾರದಿಂದ ವರ್ತಿಸುತ್ತದೆ. ಪ್ರಸವದ ಆರಂಭದಲ್ಲಿ ೨.೫ ಸೆಂಟಿ ಮೀಟರ್ ಉದ್ದ ಇದ್ದ ಗರ್ಭಕೊರಳಿನಲ್ಲಿ ಮಗು ಹೊರ ಬರುವ ಸಮಯಕ್ಕೆ ಅದರ ಮಾಂಸದೆಳೆ ಗಳು ಗಿಡ್ಡವಾಗಿ, ಮೇಲೆ ಸರಿದು ಗರ್ಭಕೋಶದ ಕೆಳಭಾಗಕ್ಕೆ ಸೇರಿಹೋಗುತ್ತವೆ. ಕೇವಲ ಒಂದು ಮಿಲಿ ಮೀಟರ್ ವ್ಯಾಸವಿರುವ ಗರ್ಭಕೊರಳಿನ ದ್ವಾರ ೧೦ ಸೆಂ.ಮೀ.ಗೆ ವಿಸ್ತರಿಸಿ ಮಗುವನ್ನು ತನ್ನ ಮೂಲಕ ಹೊರ ತೂರಿಸುತ್ತದೆ. ಸಹಜಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಇವೆಲ್ಲ ಕರಾರುವಾಕ್ಕಾಗಿ ಜರುಗುತ್ತವೆ. ಮಗು ಅಡ್ಡಲಾದ ಭಂಗಿಯಲ್ಲಿದ್ದಾಗ, ತಲೆ ದೊಡ್ಡದಾಗಿ ದ್ದಾಗ, ಗರ್ಭಗೊರಳು ಪೆಡುಸಾಗಿದ್ದು ವಿಸ್ತರಿಸದಿ ದ್ದಾಗ, ತೊಡಕು ತಲೆದೋರುತ್ತದೆ. ಏಕೆಂದರೆ ಗರ್ಭಕೋಶದ ಮೇಲ್ಭಾಗ (Upper Segment) ಸಂಕುಚಿಸಿ, ಶಿಶುವನ್ನು ಕೆಳಕ್ಕೆ ತಳ್ಳಿ ಅದರ ಮೇಲೆ ಬಿಗಿಯಾಗಿ ಅದುಮುತ್ತಲೇ ಇರುತ್ತದೆ. ಗರ್ಭಕೋಶದ ಕೆಳಭಾಗಕ್ಕೆ (Lower segment) ಹೋದ ಮಗು ಶ್ರೋಣಿಯೊಳಕ್ಕೆ ಇಳಿಯುವುದೇ ಇಲ್ಲ. ಆದ್ದರಿಂದ ಮತ್ತು



ಒಡೆಯುವ ಹಂತದಲ್ಲಿರುವ ಗರ್ಭಕೋಶ

ಇರುವ ಗರ್ಭಕೋಶದ ಕೆಳಘಟಕ ಅತಿಯಾಗಿ ಹಿಗ್ಗ ಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಹೀಗೆ ಸಹಜಪ್ರಸವದಲ್ಲಿ ಹಿಗ್ಗ ಬೇಕಾದುದಕ್ಕಿಂತ ಮಿತಿಮೀರಿ ಹಿಗ್ಗಿದಾಗ ಅದು ಅತಿ ತೆಳ್ಳಗಾಗುತ್ತದೆ. ಮಾಂಸದೆಳೆಗಳು ಜಾಳಾಗಿ ಹರಿದು ಹೋಗುತ್ತವೆ. ಹೀಗೆ ಗರ್ಭಕೋಶ ಹರಿದಾಗ ರಕ್ತನಾಳಗಳು ನಸುಕಿ ಡ್ಯಾಮೇಜಾಗಿ ರಕ್ತ ಒಸರಿ, ಹಿಮೇಟೋಮಾ ಉಂಟಾಗ ಬಹುದು. ಮತ್ತಷ್ಟು ಕ್ಷಣಗಳಾದ ಮೇಲೆ ಇದು ಮತ್ತಷ್ಟು ಹರಿದು ಮಗು ಗರ್ಭಕೋಶದ ಹೊರಗಡೆ ದೂಡಲ್ಪಡುತ್ತದೆ. ಆಗ ಗರ್ಭಕೋಶ ಸಂಕುಚಿಸಿ ಒಂದು ಪಕ್ಕಕ್ಕೆ ಸರಿಯುತ್ತದೆ.

ಹೋದರೆ ಒಳ್ಳೆಯದು. ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಕೆಟ್ಟ ರಕ್ತ ಮೈಯಲ್ಲೇ ಉಳಿದು ನೆತ್ತಿಗೇರಿ ಸನ್ನಿ ಬರಬಹುದು ಎಂದು'' ಎಲ್ಲ ಸರಿಹೋಗುತ್ತದೆ, ಚಿಂತೆ ಮಾಡ ಬೇಡ ಎಂದಷ್ಟೇ ಹೇಳಿ ಮುಂದಿನ ಬೆಡ್‌ಗೆ ನಡೆದ.

ರಾಜಾತಿ ನಿಧಾನವಾಗಿ ಚೇತರಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದಳು. ೧೨ನೇ ದಿನ ಆಕೆಯ ಹೊಲಿಗೆ ತೆಗೆಯಲಾಯಿತು. ಮೂತ್ರಕೋಶವೂ ಎಂದಿನಂತೆ ಕೆಲಸ ಮಾಡಲಾರಂಭಿಸಿತು. ಆಕೆಗೆ ತಿಂಗಳ ನಂತರ ಚೆಕ್ ಅಪ್‌ಗೆ ಮತ್ತೆ ಬರಬೇಕೆಂದೂ, ೩ ತಿಂಗಳ ಕಾಲ ಮಾತ್ರೆ, ಶಕ್ತಿವರ್ಧಕ ಟಾನಿಕ್ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಲು ಹೇಳಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಕಾಲ ಕಠಿಣಶ್ರಮದ ಕೆಲಸ ಮಾಡ ಬೇಡೆಂದು ಹೇಳಿ ೧೪ನೇ ದಿನ ಆಸ್ಪತ್ರೆಯಿಂದ ಡಿಸ್ಚಾರ್ಜ್ ಮಾಡಲಾಯಿತು.

ಗರ್ಭಕೋಶ ತೆಗೆದುಹಾಕಿರುವುದರಿಂದ ಮತ್ತೆ ಮುಟ್ಟು ಬರುವುದಿಲ್ಲ, ಮಕ್ಕಳಾಗುವುದಿಲ್ಲ ಎಂದು ತಿಳಿದ ಆಕೆ ಹೇಳಿದ್ದೇನೆಂದರೆ ''ನನಗೆ ಮಕ್ಕಳು ಎಂದರೆ ತುಂಬಾ ಆಸೆ ಗರ್ಭಯಾಕೆ ತೆಗೆಯಬೇಕಾಗಿತ್ತು? ನಿಮ್ಮ ಡಾಕ್ಟರಮ್ಮ ಅದನ್ನು ಹಾಗೆಯೇ ಇಟ್ಟು ಹೊಲಿದು ಸರಿಪಡಿಸಬಾರದಾಗಿತ್ತೇ ? ಮತ್ತೆ ನನಗೆ ಮಕ್ಕಳಾಗದಂತೆ ಮಾಡಿದರಲ್ಲಾ!'' ಎಂದು ನರ್ಸಿನೊಂದಿಗೆ ಆಕ್ಷೇಪವೆತ್ತಿದಳಂತೆ!

ನಿಜಕ್ಕೂ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಪಡೆಯಲು ಸಾವಿನೊಂದಿಗೆ ಸರಸವಾಡಲು ರಾಜಾತಿ ಸಿದ್ಧವಿದ್ದಳು. ವಾಸ್ತವದಲ್ಲಿ ಹೆರಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಒಡೆದ ಗರ್ಭಕೋಶದ ಪ್ರಸಂಗವಿದ್ದಾಗ ಮತ್ತೊಮ್ಮೆ ಗರ್ಭಧರಿಸದಂತೆ ಮಾಡುವುದೇ ಸರಿಯಾದ ಚಿಕಿತ್ಸೆ. ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರಸಂಗಗಳಲ್ಲಿ ಗರ್ಭಕೋಶ ತೆಗೆಯಲಾಗುತ್ತದೆ. ಅಪರೂಪಕ್ಕೆ ಗರ್ಭಕೋಶವನ್ನು ರಿಪೇರಿಮಾಡಿ, ಮಕ್ಕಳಾಗದಂತೆ ಟ್ಯೂಬೆಕ್ಟಮಿ ಮಾಡಲಾಗುತ್ತದೆ.

ಫಲಶ್ರುತಿ

ನೋಡಿದಿರಾ ? ಮಹಿಳೆಯರೇ, ಸ್ತ್ರೀಯರು ಹೇಗೆ ತಾವೇ ತಮ್ಮ ಮೇಲೆ, ಹಿಂಸೆ, ಕ್ರೌರ್ಯಗಳನ್ನು ಆಹ್ವಾನಿಸುತ್ತಾರೆಂದು ? ಸಮಾಜ ಅಥವಾ ಇನ್ನಾರೇ ಆಗಲಿ ಎಸಗುವ ದೌರ್ಜನ್ಯಕ್ಕಿಂತ ಇದೇನು ಕಡಿಮೆಯೇ ? ಮಹಿಳೆಯರು ಇಂತಹ ದೌರ್ಜನ್ಯ ತಮ್ಮ ಮೇಲೆ ನಡೆಯದಂತೆ ಎಚ್ಚರವಹಿಸಬೇಕು. ಇಂತಹ ಹಿಂಸೆಯಿಂದ ಪಾರಾಗಲು, ಮಹಿಳೆಯರಿಗೆ ಇಂದು ಎರಡು ವರಗಳಿವೆ. ಒಂದು ಸಂತಾನ ನಿಯಂತ್ರಣ ಮತ್ತೊಂದು, ಗರ್ಭಿಣಿ ಮತ್ತು ಪ್ರಸವದ ಹಂತದಲ್ಲಿ ಮುಂಜಾಗರೂಕತಾ ಕ್ರಮ ಹಾಗೂ ವೈದ್ಯರ ನೆರವು. ಈ ಎರಡು ವರಗಳಿಂದ ಕುಟುಂಬದಲ್ಲಿಯೂ ಶಾಂತಿ ಸಮಾಧಾನ ಸಂತೋಷ ಹಾಗೂ ನೆಮ್ಮದಿಗಳು ನೆಲೆಸುತ್ತವೆ. ●



ನೊಣ ಹತೋಟಿಯ ಪದ್ಧತಿಗಳು



ಕಾರ್ಯ	ಕಾರ್ಯಕ್ಷೇತ್ರ	ಕಾರ್ಯ ನಿರ್ವಹಿಸಬ[illegible]
ನೊಣ ಸೇರದಂತೆ ಕಕ್ಕಸದ ಕೋಣೆಯನ್ನು ಅಡುಗೆ ಮತ್ತು ಊಟದ ಸ್ಥಳದಿಂದ ದೂರ ಕಟ್ಟಿರಿ	ಮನೆ	ಕುಟುಂಬ
ಕಕ್ಕಸನ್ನು ಸ್ವಚ್ಛವಾಗಿಡಿ ಮಲಗುಂಡಿಯನ್ನು ಮುಚ್ಚಿಡಿ	ಮನೆ	ಕುಟುಂಬದಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರೂ
ಕಸಕಡ್ಡಿಯನ್ನು ಮುಚ್ಚಿದ ಬುಟ್ಟಿಯಲ್ಲಿ ಇಡಿ	ಮನೆ	ಕುಟುಂಬದಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರೂ
ಆಹಾರ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಮುಚ್ಚಿ ಇಡಿ	ಮನೆ	ಕುಟುಂಬದಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರೂ
ಪಾತ್ರೆಗಳನ್ನು ಕಬ್‌ಬೋರ್ಡ್‌ನಲ್ಲಿ ಇಡಿ	ಮನೆ	ಕುಟುಂಬದಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರೂ
ಬಾಗಿಲು, ಕಿಟಕಿ, ವೆಂಟಿಲೇಟರ್‌ಗಳಿಗೆ ಪರದೆಗಳನ್ನು ಅಳವಡಿಸಿರಿ	ಮನೆ	ಕುಟುಂಬದಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರೂ
ನೊಣ ಹಿಮ್ಮೆಟ್ಟಿಕ (ರಿಪೆಲೆಂಟ್ಸ್) ನೊಣ ಅಂಟು ಕಾಗದ, ನೊಣ ಜಜ್ಜುಬಡಿಕ (ಸ್ವಾಟ್ಟರ್ಸ್)ಗಳನ್ನು ಬಳಸಿರಿ	ಮನೆ	ಕುಟುಂಬದಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರೂ
ಮನೆಯ ಸುತ್ತಣ ಮುಕ್ತ ಸ್ಥಳಗಳನ್ನು ಚೊಕ್ಕಟವಾಗಿಡಿ	ಸುತ್ತುಮುತ್ತಲು	ಕುಟುಂಬದಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರೂ
ಸುತ್ತು ತಾಣವನ್ನು ಮರಗಿಡಗಳ ಕಸಕಡ್ಡಿ ಪ್ರಾಣಿಗಳ ಗಲೀಜು ಇತ್ಯಾದಿಗಳಿಂದ ಶುದ್ಧವಿಡಿ	ಸುತ್ತುಮುತ್ತಲು	ಕುಟುಂಬದಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರೂ
ಪ್ರಾಣಿ ಕೊಟ್ಟಿಗೆಗಳನ್ನು ಸ್ವಚ್ಛವಾಗಿಡಿ	ಸುತ್ತುಮುತ್ತಲು	ವ್ಯಕ್ತಿ, ಕುಟುಂಬ ಮತ್ತು ಸಮುದಾಯದ ಎಲ್ಲರೂ
ಕಸಕಡ್ಡಿಗಳನ್ನು ಒಟ್ಟು ಗೂಡಿಸಲು ಮತ್ತು ದೂರ ಒಯ್ಯಲು ವ್ಯವಸ್ಥೆ ಮಾಡಿ	ಸಮುದಾಯ	ಸಮುದಾಯ ಮತ್ತು ಸ್ಥಳೀಯ ಸಂಸ್ಥೆಗಳು
ಕೊಳಚೆ ಮತ್ತು ಬೇಡದ ನೀರನ್ನು ತೆಗೆಯಲು, ವಿಲೇವಾರಿ ಮಾಡಲು ವ್ಯವಸ್ಥೆ ಮಾಡಿ	ಸಮುದಾಯ	ಸಮುದಾಯ ಮತ್ತು ಸ್ಥಳೀಯ ಸಂಸ್ಥೆಗಳು
ಹೋಟೆಲ್, ಅಂಗಡಿ, ಆಹಾರ ಮಾರುವೆಡೆಗಳಲ್ಲಿನ ಸ್ಥಳವನ್ನು ಶುದ್ಧವಾಗಿಡಿ.	ಸಮುದಾಯ	ವ್ಯಕ್ತಿ, ಸಮುದಾಯ ಮತ್ತು ಸ್ಥಳೀಯ ಸಂಸ್ಥೆಗಳು

ಕ್ರಮಬದ್ಧವಾದ ಆಹಾರ ಸೇವನೆಯಿಂದ ಆರೋಗ್ಯ



ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಮೂಲ ಆಹಾರ. ಅಂದರೆ ಆಹಾರದಿಂದ ಆರೋಗ್ಯ ಎಂಬ ವಿಷಯ ಬಹು ಜನರಿಗೆ ತಿಳಿದ ಸಂಗತಿಯೇ. ಆದರೆ ಅದೇ ಆಹಾರ ನಮಗೆ ತೋಚಿದಂತೆ, ವಿವೇಚನಾರಹಿತ ಸೇವನೆಯಾದರೆ ಅದು ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಆತಂಕ. ಅದಕ್ಕೆಂದೇ ಆಹಾರ ಸೇವನೆಯಲ್ಲಿ ಒಂದು ಕ್ರಮಬದ್ಧ ವಿಧಾನ ಅಳವಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ತಿನ್ನುವದೆಂದರೆ ಕೇವಲ ದೈಹಿಕ ಹಸಿವನ್ನು ಹಿಂಗಿಸುಕೊಳ್ಳುವುದಲ್ಲ. ಆರೋಗ್ಯಕರ ಜೀವನ ನಮ್ಮದಾಗಿರಬೇಕಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ಮನುಷ್ಯ ಜೀವಿಸುವುದನ್ನ ನುಸರಿಸಿ ಮೂರು ವಿಧಾನಗಳಾಗಿ ವಿಂಗಡಿಸಬಹುದು. ಅಧಿಕ ಶ್ರಮ ಜೀವಿಗಳು, ಕಡಿಮೆ ಶ್ರಮ ಜೀವಿಗಳು, ಯಾವುದೇ ಶ್ರಮವಹಿಸದವರು. ಈ ಜೀವನ ಕ್ರಮದ ಪ್ರಕಾರ ಯಾರು ಎಷ್ಟು ಬಾರಿ ಊಟ ಮಾಡಬೇಕೆಂದು ತೀರ್ಮಾನಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಸಾಧ್ಯವಾದಷ್ಟು ಮಟ್ಟಿಗೆ ಪ್ರತಿದಿನ ಎರಡು ಬಾರಿ ಊಟ ಮಾಡುವುದು ದೇಹಾರೋಗ್ಯ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ಒಳ್ಳೆಯದು. ಅದು ಒಂದು ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಸಮಯವನ್ನವಲಂಭಿಸಿರುತ್ತದೆ. ದಿನದ ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ೧೧ ಗಂಟೆಯೊಳಗೆ ಮೊದಲನೆಯ ಊಟ ಮಾಡಿದರೆ, ಎರಡನೆ ಊಟ ಸೂರ್ಯಾಸ್ತವಾದ ಎರಡು ಗಂಟೆಯ ಬಳಿಕ, ಅಂದರೆ ಸರಿಸುಮಾರು ೮ ಗಂಟೆಯೊಳಗೆ ಮಾಡಬೇಕು. ರಾತ್ರಿ ಬೇಗನೆ ೮ ಗಂಟೆಯೊಳಗೆ ಊಟ ಮಾಡುವುದ ರಿಂದ ನಾವು ಮಲಗುವ ಎರಡು, ಎರಡೂವರೆ ಗಂಟೆ ಮುನ್ನವೇ ಊಟ ಮಾಡಿದಂತಾಗುತ್ತದೆ. ಇದು ನಿದ್ರೆ ಹೋಗುವ ಎರಡು ಗಂಟೆ ವೇಳೆ ಮುನ್ನ ಸೇವಿಸಿದ ಬಹು ಪಾಲು ಆಹಾರ ಪಚನ ಗೊಂಡಿರುತ್ತದೆ. ಈ ಪಚನ ದೇಹವನ್ನು ಸುಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿಡುತ್ತದೆ.

ಕಷ್ಟಪಟ್ಟು ಕೆಲಸಮಾಡುವವರು ಬೆಳಿಗ್ಗೆ, ಏಳು ಗಂಟೆಗೆ ಕೆಲಸಕ್ಕೆ ಹೋಗುವದುಂಟು. ಇಂತಹವರು ಬೆಳಿಗ್ಗೆಯೇ ಊಟ ಮಾಡಿ, ಮಧ್ಯಾಹ್ನ ಬೇಗ ಜೀರ್ಣವಾಗುವಂತಹ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸಬೇಕು. ಉದಾಹರಣೆಗೆ ವಿವಿಧ ಹಣ್ಣುಗಳು ಅಥವಾ ತಿಳಿಯಾದ ಮಜ್ಜಿಗೆ ಮೊಸರನ್ನ ಸಾಮಾರ್ಥ್ಯಾನುಸಾರ ತಿನ್ನಬೇಕು. ರಾತ್ರಿ ಮನೆಗೆ ಬಂದನಂತರ ಅಗತ್ಯಾನುಸಾರ ಆಹಾರ ಸೇವಿಸಿ ಕೆಲಸಮಯ ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಪಡೆದು ನಿದ್ರಿಸಬೇಕು.

ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳ ಬಿಸಿ, ತಂಪು

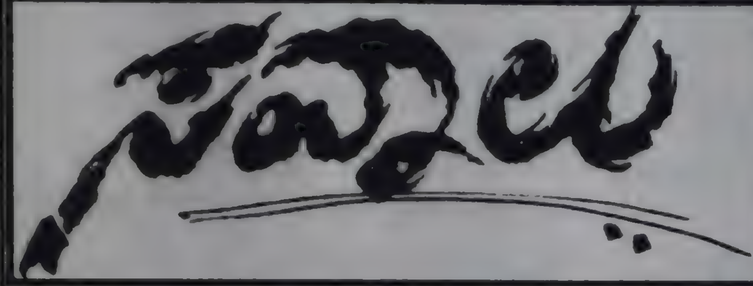
ಹೆಚ್ಚು ಬಿಸಿಯಾದ ಯಾವುದೇ ಪದಾರ್ಥ, ಪಾನೀಯ ಸೇವನೆ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಹಾನಿಕರ. ಇದು ಚರ್ಮದ ಮೇಲೆ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುವುದರೊಂದಿಗೆ ಅತಿ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಅಂಗಗಳಾದ ನಾಲಿಗೆ, ಜೀರ್ಣನಾಳ ಹಾಗೂ ಕೋಶಗಳಿಗೆ ಅಪಾಯ ತರುತ್ತದೆ. ಹಾಗೆಯೇ ಅತೀತಂಪಾದ ಪಾನೀಯವು ಸಹ ಪ್ರಮಾದಕರವೆ. ಇಂದಿನ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲೆಂದರಲ್ಲಿ ಐಸ್‌ಕ್ರೀಂ ಪಾರ್ಲರ್‌ಗಳು ಪ್ರಾರಂಭವಾಗಿವೆ. ತಂಪು ಪಾನೀಯ (ಕೂಲ್ ಡ್ರಿಂಕ್ಸ್)ಗಳ ಭರಾಟೆಯಂತು ಹೇಳತೀರದು. ಇಂತಹ ಅತೀ ಶೀತ ಪಾನೀಯಗಳಿಂದ ಹಲ್ಲು ಹುಳುಕಾಗಬಹುದು. ಬಾಯಿ ಕೆಟ್ಟ ವಾಸನೆಯಿಂದ ಕೂಡಿರುತ್ತದೆ. ಇಂಗ್ಲೆಂಡ್ ಅಮೆರಿಕಾದಂತಹ ದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ತಂಪಾದ ಪಾನೀಯಗಳನ್ನು ಹೆಚ್ಚು ಬಳಸುತ್ತಾರೆ. ಇದರ ಪರಿಣಾಮ ನಮಗಿಂತ ಅವರಿಗೆ ಹೆಚ್ಚು ದಂತ ಕಾಯಿಲೆಗಳು ಬರುತ್ತವೆಂದು ಒಂದು ಸಮೀಕ್ಷೆ ತಿಳಿಸುತ್ತದೆ.

ಆಹಾರ ಅತಿಯಾಗಿ ಬೇಯಿಸಿ ಒಲೆ ಮೇಲಿನಿಂದ ಇಳಿಸಿದಾಕ್ಷಣ ಹೊಗೆ ಕಾರುವ ಅಂತಹ ಆಹಾರ ಸೇವನೆ ಮಾಡಕೂಡದು. ಅತೀ ಬಿಸಿಯಾದ ಪದಾರ್ಥ ಸೇವನೆಯಿಂದ ದಂತ ವ್ಯಾಧಿಯೊಂದಿಗೆ ಜೀರ್ಣಕೋಶಗಳಲ್ಲಿ ರಂಧ್ರ, ಹುಣ್ಣು, ಗಡ್ಡೆಗಳು ಬೆಳೆಯುವ ಸಂಭವ ಉಂಟು.

ನೀರು

ಕೆಲವರು ಗ್ಲಾಸ್‌ಗಳ ಮೇಲೆ ಗ್ಲಾಸು ನೀರು ಕುಡಿಯುತ್ತಾರೆ. ಅಪರಿಮಿತ ಆಹಾರ ಹೇಗೆ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಹಾನಿಕಾರವೋ ಹಾಗೆಯೇ ಒಂದೇ ಬಾರಿ ಅತಿಯಾದ ನೀರು ಸೇವೆ ಸಲ್ಲದು. ಆರೋಗ್ಯ ಪೂರ್ಣ ಬದುಕಿಗೆ ಪ್ರತಿದಿನ ಎಂಟು ಗ್ಲಾಸ್ ನೀರು ಕುಡಿಯಬೇಕೆನ್ನುತ್ತದೆ ವೈದ್ಯ ವಿಜ್ಞಾನ. ಆದರೆ ಈ ನೀರು ಅಗತ್ಯವಿದೆಯೆಂದು ಒಂದೇ ಬಾರಿ ಕುಡಿಯಬಾರದು. ಒಂದು ಬಾರಿ ನೀರು ಕುಡಿದ ನಂತರ ಮತ್ತೆ ಕನಿಷ್ಠ ಎರಡು ಗಂಟೆಯವರೆಗೆ ನೀರು ಕುಡಿಯಬಾರದು. ಈ ಸಮಯದ ಅಂತರವಿಟ್ಟುಕೊಂಡು ಮಿತವಾಗಿ ನೀರು ಕುಡಿಯುತ್ತಾ ಹೋಗಬೇಕು. ಆಗಲೇ ಆ ನೀರು ದೇಹ ಪೋಷಣೆ, ರಕ್ಷಣಾ ಕಾರ್ಯ ನೆರವೇರಿಸುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ಒದಗಿಸುತ್ತದೆ.

ಇಷ್ಟಾನುಸಾರ ಆಹಾರ ಪದ್ದಾರ್ಥಗಳ ಸೇವನೆಯಿಂದ ನೀರಿನ ದಾಹ ಹೆಚ್ಚುವುದುಂಟು ಉದಾಹರಣೆಗೆ ಮಾಂಸಾಹಾರ ಸೇವಿಸುವವರಿಗೆ ಅಧಿಕ ದಾಹ ಆಗುವುದನ್ನು ಗಮನಿಸುತ್ತೇವೆ. ಹಾಗೆಯೇ ಸಪ್ಪೆ ಆಹಾರ ಸೇವನೆಯಾದಾಗ ಈ ದಾಹದ ಪ್ರಮಾಣ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಹಸಿರುಸೊಪ್ಪು, ತರಕಾರಿ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ತಿಂದಾಗ ನೀರಿನ ಅಗತ್ಯವೆ ಕಂಡು ಬರುವುದಿಲ್ಲ, ಇದಕ್ಕೆ ಕಾರಣ ಸೊಪ್ಪು ತರಕಾರಿಗಳು ನೀರಿನ ಅಂಶವನ್ನೇ ಅಡಗಿಸಿಕೊಂಡಿರುವುದು. ಏನೇ ಆದರೂ, ಹೇಗೆ ತಿಂದರೂ ದೇಹಕ್ಕೆ ಆಹಾರ, ನೀರು ಅಗತ್ಯ. ಅದನ್ನು ನಿಯಮಿತವಾಗಿ, ಕ್ರಮಬದ್ಧವಾಗಿ ತಿನ್ನುವ ಅಭ್ಯಾಸ ಅಳವಡಿಸಿಕೊಂಡರೆ ಸದಾ ಆರೋಗ್ಯದಿಂದ ಇರುತ್ತೇವೆ.



ಒರಿಯ ಮೂಲ: ದೇವವ್ರತ ದಶ್
ಇಂಗ್ಲಿಷಿಗೆ: ಬಾಲ ಫೋಂಡ್ಕೆ
ಕನ್ನಡಕ್ಕೆ: ಡಾ| ಬಿ.ಪ್ರೇಮಲತ

ಕ್ರಿ. ಶ. ೨೦೯೭ನೇ ಇಸವಿಯ ವೇಳೆಗೆ ಒಂದು ನೂರು ವರ್ಷಗಳ ಹಿಂದಿನ ಜನರು ಕನಸು ಕಾಣಲೂ ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲದಂತಹ ಅನೇಕ ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಪವಾಡಗಳು ನಡೆದಿದ್ದವು. ವಿಜ್ಞಾನ ಅದ್ಭುತ ಮೈಲಿಗಲ್ಲುಗಳನ್ನು ಸಾಧಿಸಿತ್ತು.

ಆದರೆ, ನಾನು ಮಾತ್ರ ನನ್ನ ಸಂಪ್ರದಾಯ ಬದ್ಧ ಮೈಸೂರು ಚಿಗುರೆಲೆ, ಮಲೆನಾಡ ಅಡಿಕೆಯ ಅಂಗಡಿ ನಡೆಸಿಕೊಂಡು ಸುಖವಾಗಿದ್ದೆ. ನನ್ನ ಅಂಗಡಿಯ ಮುಂದೆ ಸೇರುತ್ತಿದ್ದ ಪಾನ್ ಪ್ರಿಯರನ್ನು ನೋಡಿದರೆ ಎಂಥ ಜೋರು ವ್ಯಾಪಾರ ನಡೆಯುತ್ತಿತ್ತೆಂದು ಯಾರಿಗಾದರೂ ತಿಳಿಯುತ್ತಿತ್ತು. ನಾನು ಯಾರನ್ನೂ ಕೆಲಸಕ್ಕಿಟ್ಟುಕೊಂಡಿರಲಿಲ್ಲ. ಕೆಲಸಗಾರರನ್ನಾಗಲೀ ಅಥವಾ ಕೆಲಸಗಾರ ರೋಬೊಟ್‌ಗಳನ್ನಾಗಲಿ ವಿಶ್ವಾಸದಿಂದ ನೋಡಲು ನನಗಾಗುತ್ತಿರಲಿಲ್ಲ. (ಅವಾಗಲೇ ಮೋಸಗಾರರೆಂದು ಕುಖ್ಯಾತವಾಗಿದ್ದವು).

ನನ್ನ ಅಂಗಡಿಯ ಎಡಗಡೆಗೆ ಒಂದು ಪ್ರಯೋಗಾಲಯ, ಬಲಗಡೆಗೆ ಒಂದು ಶಿವಾಲಯ ಇತ್ತು. ಇವೆರಡು ಶೃಂಗಗಳ ನಡುವೆ ನನ್ನ ಪಾನ್ ಅಂಗಡಿ ಇತ್ತು.

ಆ ಪ್ರಯೋಗಾಲಯದ ಒಡೆಯ ಪ್ರೊಫೆಸರ್ ಮೂರ್ತಿರಾಯರು ವಿಜ್ಞಾನದ ದೊಡ್ಡ ಪೂಜಾರಿಯಾಗಿದ್ದರು. ಅವರ ಪ್ರಯೋಗಗಳು, ಜೀವರಸಾಯನಶಾಸ್ತ್ರ, ಜೀವ ಭೌತಿಕಶಾಸ್ತ್ರದಿಂದ ಹಿಡಿದು ನಾಜೂಕಿನ ಜೀವವಾಹಿನಿ ಶಾಸ್ತ್ರದವರೆಗೂ ಹಬ್ಬಿತ್ತು. ಆತ ಕ್ಯಾನ್ಸರನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟಬಲ್ಲ ''ಮೂರ್ತೊರ್ಮೈಸಿನ್'' ಜೀವನಿರೋಧಕ ಔಷಧವನ್ನು ಕಂಡುಹಿಡಿದು ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಲೋಕದ ಹೇಳಿಕೆಗಳನ್ನೇ ಬದಲಿಸಿ ಬಿಟ್ಟಿದ್ದರು. ಅದನ್ನು 'ವಾಕ್ಸಿನ್'ನಂತೆ ಎಲ್ಲೆಡೆ ಬಳಸಲಾಗುತ್ತಿತ್ತು.

ಆತನ ಪ್ರೀತಿಯ ನಾಯಿ 'ರಾಮ' ಸತ್ತಾಗ, ಅದರ ನೆನಪಿನ ಶಕ್ತಿಯ ಆರ್.ಎನ್.ಎ.ಗಳನ್ನು ಬೇರ್ಪಡಿಸಿ ಅದನ್ನು ಹೊಸದೊಂದು ನಾಯಿಗೆ ಕಸಿ ಮಾಡಿದ್ದರು. 'ರಾಮ-೨' ಮರುದಿನದಿಂದ ಹಿಂದಿನ ನಾಯಿಯಂತೇ ವರ್ತಿಸತೊಡಗಿತು. (ನನ್ನನ್ನು ಮೊದಲ ದಿನ ನೋಡಿದಾಗ ಬೊಗಳದೆ ಎಂದಿನಂತೆ ಬಾಲ ಅಲ್ಲಾಡಿಸಿತು!).

ಜೀವರಸಾಯನಶಾಸ್ತ್ರದ ದೊಡ್ಡ ಕುಳಗಳು ರಷ್ಯಾ, ಅಮೆರಿಕಾ, ಜಪಾನ್, ಗ್ರೀಸ್ ಮತ್ತು ಜರ್ಮನಿ ದೇಶಗಳಿಂದೆಲ್ಲ ಪ್ರೊಫೆಸರರ ಬಳಿ ಕೆಲವು ಯೋಜನೆ ಮತ್ತು ಅಭಿಪ್ರಾಯಗಳಿಗಾಗಿ ಸದಾ ಬಂದು ಹೋಗುತ್ತಿದ್ದರು. ಮೂರ್ತಿರಾಯರು ಹುಚ್ಚರಂತೆ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದರು. ಗಂಟೆಗಟ್ಟಲೆ, ದಿನಗಟ್ಟಲೆ ತಮ್ಮ ಪುಸ್ತಕ ಮತ್ತು ಪ್ರಯೋಗಗಳಲ್ಲಿ ಮುಳುಗಿ ಕೂರುತ್ತಿದ್ದರು. ಅವರ ಪ್ರಯೋಗಾಲಯದ ಹೊರಗೆ ಅವರಿಗೆ ಜಗತ್ತೇ ಇರಲಿಲ್ಲ! ಬಹುಶಃ ಒಂದು ಕಾಲದಲ್ಲಿ ತಮಗೆ ಹೆಂಡತಿ ಮತ್ತು ಈಗಲೂ ಒಬ್ಬ ಮಗನಿದ್ದಾನೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಕೂಡ ಅವರು ಮರೆತಿದ್ದರು.

ಅತಿ ವಿರಳವಾಗೊಮ್ಮೊಮ್ಮೆ ಅವರು ತಮ್ಮ ಲೋಕದಿಂದ ಹೊರಗಡಿಯಿಡುತ್ತಿದ್ದರು. ಆಗೆಲ್ಲ ನಾನವರನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸಿ, ಅವರು ನಿರ್ಲಕ್ಷ್ಯ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದಾರೆಂದು ತಿಳಿದಿದ್ದರೂ, ಲೆಕ್ಕಿಸದೆ ಮಾತಾಡಿಸುತ್ತಿದ್ದೆ.

ಬದುಕೊಂದು ಸ್ಪರ್ಧಾಕಣ. ಇಲ್ಲಿ ಸವಾಲೇ ಬದುಕನ್ನು ಮುನ್ನಡೆಸುವುದು. ಆದರೆ ಇಲ್ಲಿ ಹಾಕುವ ಸವಾಲು ಸಾಮಾನ್ಯರಿಗಲ್ಲ. ಸೃಷ್ಟಿಕರ್ತನಿಗೆ ಡಾಕ್ಟರ್ ನೋರ್ವ ಸವಾಲು ಹಾಕಿ ವಿಜಯದ ಹಂತದಲ್ಲಿದ್ದು ಇನ್ನೇನು ದೇವರು ಸೋತೇ ಬಿಟ್ಟ ಎನ್ನುವಷ್ಟರಲ್ಲಿ............

ದೇವರೆಂದರೆ ಇವರಿಗಾಗುತ್ತಿರಲಿಲ್ಲ. ನನ್ನ ಕಾರಣ ಕೊಡುವ ಶಕ್ತಿಯನ್ನೆಲ್ಲ ಉಪಯೋಗಿಸಿ ವಾದ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದೆ. ''ಅಂಧಶ್ರದ್ಧೆ, ಕಾವಿಯ ಕಪಟವನ್ನೆಲ್ಲ ನೀವು ಧರ್ಮದ ಜೊತೆ ಸೇರಿಸ ಬೇಡಿ. ಧರ್ಮವೆಂದರೆ ಜೀವನ ಮೌಲ್ಯವನ್ನು ಅಳೆಯುವಂಥದ್ದು, ವಿಜ್ಞಾನ ಮತ್ತು ಆತ್ಮಜ್ಞಾನ ವಿರುದ್ಧವಾದವೇನಲ್ಲ. ಎರಡೂ ಅನ್ವೇಷಿಸೋದು ಸತ್ಯವನ್ನು, ಪೂರ್ಣಸತ್ಯವನ್ನು. 'ವಿಜ್ಞಾನ' ಹೇಗೆ? ಎಂಬುದನ್ನು ವಿವರಿಸಿದರೆ 'ಧರ್ಮ' ಯಾಕೆ? ಎಂಬ ಪ್ರಶ್ನೆಗೆ ಉತ್ತರಿಸುತ್ತೆ'' ಅನ್ನುತ್ತಿದ್ದೆ.

ನನ್ನ ಪೂರ್ಣ ಯತ್ನದ ನಂತರವೂ ಅವರಿಗೆ ಸಮಾಧಾನವಾಗುತ್ತಿರಲಿಲ್ಲ. ''ಧರ್ಮ ನಿಮ್ಮ ದೌರ್ಬಲ್ಯಗಳನ್ನು, ದೋಷಗಳನ್ನು ಪೋಷಿಸ್ತಿದೆ ಅಷ್ಟೆ'' ಅನ್ನುತ್ತಿದ್ದರು. ''ವೃದ್ಧಾಪ್ಯವನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟೋದು ಹೇಗೆ? '' ಅನ್ನೋ ತಮ್ಮ ವಾದವನ್ನು ಮಂಡಿಸಿದ ದಿನ ಅವರು ಘೋಷಿಸಿದ್ದರು- ''ಸಾವೇ ನಿಮ್ಮ ಸರ್ವಶಕ್ತ ದೇವರು ಅನ್ನುವಂತಿದ್ದರೆ, ನಾನು ನನ್ನ ಪ್ರಯೋಗಾಲಯದ ಜೀವನ ವೃದ್ಧಿ ಔಷಧದ ಬಾಟಲುಗಳಿಂದ ಮತ್ತು ಟೆಸ್ಟ್ ಟ್ಯೂಬ್‌ಗಳಿಂದ ಅವನೊಡನೆ ಹೋರಾಡಿ ಅವನನ್ನು ಕೆಳಗಿಳಿಸುತ್ತೇನೆ.''

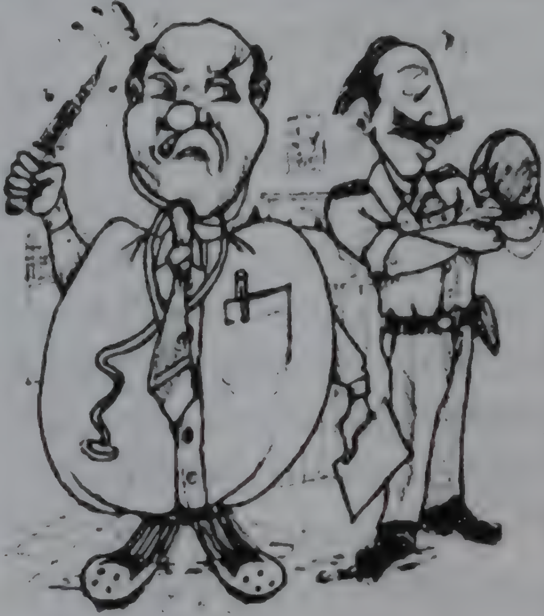
ಹೀಗಿರುವಾಗ ಅವರು ನೊಬೆಲ್ ಬಹುಮಾನವನ್ನು ಐದನೇ ಬಾರಿ ಪಡೆದು ವಿಮಾನದಲ್ಲಿ ಭಾರತಕ್ಕೆ ಹಿಂತಿರುಗುವಾಗ ಏನೋ ಆಗಿ ಹೋಯ್ತು. ಒಂದು ಹೆಣ್ಣು ನಾಯಿ ತನ್ನ ಮರಿಗಳಿಗೆ ಹಾಲುಣಿಸುತ್ತಿದ್ದ ದೃಶ್ಯ ಅವರ ಚಿತ್ತ ಸ್ವಾಸ್ಥ್ಯವನ್ನೇ ಕೆಡಿಸಿ ಬಿಟ್ಟಿತು! ಎಷ್ಟೋ ವರ್ಷಗಳ ಸ್ತಬ್ಧತೆಯ ನಂತರ ಅವರ ಮೆದುಳ ನೆನಪಿನ ಕೇಂದ್ರದ ಯಾವುದೋ ಮೂಲೆಯೊಂದು ಜೀವಂತವಾದಂತೆ ಅವರಿಗೆ ಅನ್ನಿಸತೊಡಗಿತು. ಕೆಲವೇ ಗಂಟೆಗಳ ನಂತರ ಆ ಮೇಧಾವಿ ನನ್ನ ಅಂಗಡಿಗೆ ಓಡಿ ಬರುವುದನ್ನು ಕಂಡೆ ! ಅವರ ಹಣೆ ಆತಂಕದಿಂದ ಸುಕ್ಕುಗಟ್ಟಿತ್ತು.

''ಅಲ್ಲಾ, ಮತ್ತೆ... ನನಗೆ ಹೆಂಡತಿ, ಮಕ್ಕಳಿದ್ದುದು ನಿನಗೇನಾದರೂ ನೆನಪಿದೆಯಾ?'' ಅಂದರು. ನಾನು ಅವಾಕ್ಕಾದೆ. ತೊದಲುತ್ತ ಹೇಳಿದೆ, ''ಹೌದು... ನಿಜ... ಖಂಡಿತಾ!''

ಅವರಿಗೆ ಸಮಾಧಾನವಾಯ್ತು. ''ಓಹ್... ಅವರನ್ನು ನಿರ್ಲಕ್ಷಿಸಿದ್ದೀನಿ ಅನ್ನೋ ಅಪರಾಧಿ ಪ್ರಜ್ಞೆ ನನಗೆ ಬಂದಿದೆ ಎಂಥಾ ಕೆಲಸ ಮಾಡ್ಬಿಟ್ಟೆ. ನನ್ನ ನಾಯೀನ ಕೂಡ ಮರೆತುಬಿಟ್ಟಿದ್ದೆ.''

''ಆದ್ರೆ, ಸರ್, ನಿಮ್ಮ ಹೆಂಡತಿ ಸತ್ತು ವರ್ಷಗಳಾಯ್ತು.'' ಅವರ ಕಣ್ಣಲ್ಲಿ ಒಂದು ನೋವಿನ ಎಳೆ ಕಾಣಿಸಿತು. ಆದ್ರೆ, ಅವರ ಹೆಂಡತಿ ಆಸಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಮಲಗಿ ಸಾವಿನ ದವಡೆಯಲ್ಲಿದ್ದ ದಿನ,

ಯಾವುದು ಸಾಕು?



ಡಾಕ್ಟರ್ : ''ಆತ ಸತ್ತಿದ್ದಾನೆ ಅಂತ 'ಅಫಿಡವಿಟ್' ಮಾಡಿ ಕೊಡ್ಲಾ?''

ಪೊಲೀಸ್ ಅಧಿಕಾರಿ: ''ಬೇಡೀ ಡಾಕ್ಟ್ರೇ.... ನೀವು ಆತನ್ನ 'ಟ್ರೀಟ್' ಮಾಡಿದ್ರೀ ಅಂತ ಬರ್ಕೊಡಿ ಸಾಕು.''

• ಎಸ್.ವಿಶ್ವನಾಥ

ನಾನಿವರನ್ನು ಕರೆತರಲು ಪ್ರಯೋಗಾಲಯಕ್ಕೆ ಓಡಿ ಬಂದಿದ್ದೆ. ಆ ದಿನವನ್ನು ಮರೆಯಲಾಗಿಲ್ಲ. ಆವತ್ತು ಕೂಡ ಇವರು ಎಂದಿನಂತೆ ಭಾವನಾರಹಿತರಾಗಿ, ಕದಲದೇ ಇದ್ದರು. ಯಾವಾಗ ನನ್ನ ಪ್ರಯೋಗಕ್ಕೆ ಹಿಂತಿರುಗುವೆನೋ ಅನ್ನೋ ಚಿಂತೆಯೇ ಅವರಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಾಗಿತ್ತು.

''ಆದ್ರೆ ನಿಮ್ಮ ಮನೇಲಿ ನೀವೀಗ ನಿಮ್ಮ ಮಗನನ್ನು ಭೇಟಿಯಾಗಬಹುದು. ಅವನೀಗ ಬೆಳೆದು ದೊಡ್ಡವನಾಗಿದ್ದಾನೆ ಎಂದೆ. 'ಮನೆ'? ಆ ಪದದ ಅರ್ಥವನ್ನು ಹುಡುಕಲು ಅವರು ಒಂದೆರಡು ನಿಮಿಷ ಸುಮ್ಮನಾದರು.

''ಆ ಸ್ಥಳ, 'ಮನೆ'... ನನ್ನ ಮಗನ್ನ ಭೇಟಿಯಾಗಬೇಕು..... ದಯವಿಟ್ಟು ಕರ್ಕೊಂಡ್ಹೋಗ್ತೀಯಾ?''

ಮರುದಿನ ಅದಕ್ಕೆ ಸಿದ್ಧತೆ ಮಾಡಿದೆ. ಸಾಯಂಕಾಲ ನಮ್ಮ ವಾಹನ ದೊಡ್ಡ ಬಂಗಲೆಯ ಮುಂದೆ ನಿಂತಿತು. ಅಂದವಾಗಿ ಅಲಂಕರಿಸಿಕೊಂಡಿದ್ದ ಅವರ ಮಗನೇ ಬಾಗಿಲು ತೆರೆದ, ಅವನ ಮುಖದಲ್ಲಿದ್ದ ಲವಲವಿಕೆ, ಕಳೆ, ಬುದ್ಧಿ ಮತ್ತೆ ಅವನನ್ನು ಸುಂದರನನ್ನಾಗಿಸಿತ್ತು. ಮೂರ್ತಿರಾಯರು ಮಗನನ್ನು ಇಪ್ಪತ್ತೆರಡು ವರ್ಷಗಳ ನಂತರ ಭೇಟಿಯಾಗುತ್ತಿದ್ದರು. ಹೊಸದಾಗಿ ಎಚ್ಚೆತ್ತಿದ್ದ ಪ್ರೀತಿ ತೋರಿಸುತ್ತ ರಾಯರು ಮಗನನ್ನು ಕರಡಿಯಂತೆ ಅಸಹ್ಯವಾಗಿ ಆಲಿಂಗಿಸಿಕೊಂಡರು. ಆಗವರಿಗೆ ಹಠಾತ್ತನೆ.... ಅರ್ಧಕ್ಕೆ ನಿಂತಿದ್ದ ತಮ್ಮ ಪ್ರಯೋಗದ ನೆನಪಾಯಿತು!

''ಇಲ್ಲಿಂದ ಹೊರಡೋಕ್ಕೆ ಮೊದಲು ನನ್ನ ಮಗನಿಗಾಗಿ ಮಾಡಬೇಕಾದ ಕೆಲವು ಕರ್ತವ್ಯಗಳನ್ನು ಮಾಡಿ ಮುಗಿಸಬೇಕು.'' ನನ್ನೆಡೆ ತಿರುಗಿ ಕೇಳಿದರು; ''ತಂದೆಯಾದವನ ಕರ್ತವ್ಯ ಏನು? ನಾನವನಿಗೆ ಏನು ಮಾಡಬಹುದು?''

ನಾನು ಸಂಕೋಚಿಸಿದೆ. ನನಗೆ ತಕ್ಷಣ ಏನೂ ತೋಚಲಿಲ್ಲ. ಅವನಿಗೆ ಹಣದ ಅವಶ್ಯಕತೆಯಿರಲಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಒಂಟಿಯಾಗಿದ್ದ ಅವನಿಗೆ ಮದುವೆ ಮಾಡುವಂತೆ ಹೇಳಿದೆ.

''ಓಹ್, ಅದಕ್ಕೊಬ್ಬಳು ಹುಡುಗಿಯ ಅವಶ್ಯಕತೆ ಇದೆ ಅಂದ್ಕೋತೀನಿ, ದಯವಿಟ್ಟು ಒಬ್ಬಳನ್ನು ತಂದು ತಡ ಮಾಡದೆ ಮದುವೆ ಮುಗಿಸ್ಬಿಡಿ.''

ತಕ್ಷಣ ಅವನು ಹೇಳಿದ, ''ಆದ್ರೆ ಡ್ಯಾಡಿ, ನಾನು ಕವಿತ ಅನ್ನೋ ಹುಡುಗೀನ ಪ್ರೀತಿಸ್ತಿದ್ದೀನಿ, ಅವಳಿಲ್ಲದೇ ಬದುಕೋಕ್ಕಾಗಲ್ಲ, ಮದುವೆ ಆಗೋದಾದ್ರೆ ಅವಳನ್ನ ಮಾತ್ರ.''

''ಹಾಗಾದ್ರೆ ಯಾಕಾಗ್ಬಾರದು? ಇಂಥದ್ದರ ಬಗ್ಗೆ ಜಾಸ್ತಿ ಯೋಚಿಸ್ಬೇಡ. ಹುಡುಗೀನ ಕರ್ಕೊಂಬಂದು ಮದುವೆ ಆಗ್ಬಿಡು. ಯಾರಾ ಹುಡುಗಿ, ಕವಿತ?'' ನಾನು ಮೃದುವಾಗಿ ಕೇಳಿದೆ.

''ಪ್ರೊಫೆಸರ್ ಜಯಪ್ರಕಾಶ್ ಗೊತ್ತಲ್ಲ. ಅವರ ಮಗಳು.''

ಜಯಪ್ರಕಾಶ್‌ರ ಹೆಸರು ಕೇಳಿದ ಕೂಡಲೇ ಮೂರ್ತಿರಾಯರು ವಿಚಲಿತರಾದರು. ''ಅವರ ವಾದಗಳು ಎಂಥ ಕಳಪೆ ಮಟ್ಟದ್ದೆಂದು ನಿನಗೆ ಗೊತ್ತಾ? ಹಾರ್ಮೋನ್ಸ್ ಬಗ್ಗೆ ಅವರ ವಾದ ಸುಳ್ಳು ಅಂತ ನಾನೇ ಸಿದ್ಧ ಮಾಡಿದ್ದು. ವೃದ್ಧಾಪ್ಯ ಕ್ರಮದ ಬಗೆಗಿನ ವಾದ ಕೂಡ ನಿಷ್ಪ್ರಯೋಜಕವಾಯ್ತು. ವೃದ್ಧಾಪ್ಯ ಜೀನ್‌ಗಳ ಹಂತದಲ್ಲೇ ಇದೆ ಅಂತ ಈವಾಗ ಬೇಕಾದ್ರೂ ತೋರಿಸ್ತೀನಿ. ಡಿ.ಎನ್.ಎ. ನಿಧಾನವಾಗಿ ತನ್ನ 'ಬಿ' ರೂಪದಿಂದ 'ಎಸ್' ರೂಪಕ್ಕೆ ಬದಲಾದಾಗ, ವೃದ್ಧಾಪ್ಯ ದೇಹದಲ್ಲಿ ನಿಧಾನವಾಗಿ ಕಾಲೂರುತ್ತೆ. ಅದೇ ನನ್ನ ವೃದ್ಧಾಪ್ಯ ವಾಕ್ಸೀನ್‌ನ ಮುಖ್ಯವಾದ ಅಂಶ. ಅಂತಹ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಮಗಳು ಅವನಷ್ಟೇ ಐ.ಕ್ಯೂ. ಹೊಂದಿರ್ತಾಳೆ. ನನ್ನ ಮಗನ ಮದುವೆ ಒಬ್ಬ ಮೇಧಾವಿ ಹುಡುಗಿಯ ಜೊತೆ ಆಗ್ಲಿ. ಕವಿತ ನನ್ನ ಮಗನಿಗೆ ಒಳ್ಳೆ ಜೋಡಿ ಅಲ್ವೇ ಅಲ್ಲ.''

ಹೀಗಂತ ಘೋಷಿಸಿ ಮೂರ್ತಿರಾಯರು ತಮ್ಮ ಪ್ರಯೋಗಾಲಯಕ್ಕೆ ಹಿಂತಿರುಗಿ ಬಿಟ್ಟರು!

★ ★ ★

ಒಂದು ರೀತಿಯ ಸಮಾಧಿಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿದ್ದ ನನ್ನನ್ನು ನನ್ನ ವೀಡಿಯೋಫೋನ್ ಕರೆ ಎಚ್ಚರಿಸಿತು. ಪರದೆ ಮೇಲೆ ಪ್ರೊ. ಮೂರ್ತಿ ರಾಯರ

ಮುಖ ಕಾಣಿಸಿದಾಗ ಆಶ್ಚರ್ಯವಾಯ್ತು. ಅವರು ಮಗನನ್ನು ಭೇಟಿಯಾಗಲು ಬಯಸಿದ್ದರು. ಮತ್ತೆ ಅವರಲ್ಲಿ ಪ್ರೀತಿಯ ಕರೆ ಮೊಳಗಿತ್ತು!

ಆದರೆ, ಈ ಬಾರಿ ನವುಗೊಬ್ಬ ಖಿನ್ನ ಯುವಕನ ಭೇಟಿಯಾಗಿತ್ತು. ಹಿಂದಿನ ಲವಲವಿಕೆಯ ಹುಡುಗ ಮಾಯವಾಗಿದ್ದ. ಆತ ನೂರಾರು ಬಿಕ್ಕಳಿಕೆಗಳ ನಡುವೆ..... ತಮ್ಮ ಮದುವೆ ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲವೆಂದು ತಿಳಿದು ಕವಿತ ಆತ್ಮಹತ್ಯೆ ಮಾಡಿಕೊಂಡದ್ದನ್ನು ತಿಳಿಸಿದ. ನನ್ನ ಹೃದಯ ಕುಸಿಯಿತು. ರಾಯರಿಗೂ ಆಘಾತವಾಯ್ತು. ಅವರು ಪದಗಳಿಗಾಗಿ ತಡಕಾಡಿದರು. ಕೊನೆಗೆ, ಕವಿತಳಿಗಿಂತ ಸಾವಿರಪಾಲು ಸುಂದರಿ, ಬುದ್ಧಿವಂತೆಯನ್ನು ಸೃಷ್ಟಿಸುವ ನಿರ್ಧಾರ ಪ್ರಕಟಿಸಿದರು. ಅವರಿಗೆ ಮಗನನ್ನು ಮತ್ತೆ ಸಂತೋಷವಾಗಿ ನೋಡುವ ಹಂಬಲ ಬಂದಿತ್ತು!

★ ★ ★

ಮರುದಿನ ನಾನು ಪ್ರೊಫೆಸರರನ್ನು ಭೇಟಿಯಾದಾಗ ಅವರು ೩೭° ಉಷ್ಣತೆಯಲ್ಲಿ ಕಾದಿಟ್ಟಿದ್ದ ಕೋಣೆಯಲ್ಲಿ ಸೂಕ್ಷ್ಮದರ್ಶಕದೊಡನೆ ಕೆಲಸದಲ್ಲಿ ಮಗ್ನರಾಗಿದ್ದರು. ಅವರು ಸ್ವಗತಕ್ಕೆ ಹೇಳಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದುದರಿಂದ, ಅವರು ಅಂಡಾಣುವೊಂದರಿಂದ ಆರಂಭಿಸಿ, ಅತ್ಯುತ್ತಮ ಜೀನ್‌ಗಳನ್ನು ಒಂದುಗೂಡಿಸಿ ಸುಂದರವಾದ ಹುಡುಗಿಯನ್ನು ಸೃಷ್ಟಿಸುತ್ತಿದ್ದುದು ತಿಳಿಯಿತು. ನಾನು ಮೌನವಾಗಿ ಹೊರ ನಡೆದೆ - ನನಗೇನೂ ಅರ್ಥವಾಗಿರಲಿಲ್ಲ.

ಮರುದಿನ ಅವರ ಕೋಣೆಯಲ್ಲಿ ಚಿಕ್ಕದೊಂದು ಹುಡುಗಿ ಆಟವಾಡುತ್ತಿದ್ದುದನ್ನು ನೋಡಿದೆ. ಕೋಣೆಯ ಮತ್ತೊಂದು ಮೂಲೆಯಲ್ಲಿ ಮೂರ್ತಿರಾಯರಿದ್ದರು. ನಾನವರಲ್ಲಿ ಹಲವು ಪ್ರಶ್ನೆಗಳನ್ನು ಕೇಳಬೇಕಿತ್ತು.

''ನಿಮಗಿವಳು ಎಲ್ಲಿ ಸಿಕ್ಕಳು? ಇಷ್ಟು ಸುಂದರವಾಗಿರೋ ಹುಡುಗೀನೇ ನಾನು ನೋಡಿಲ್ಲ. ಇವಳ ತಾಯಿ ಎಲ್ಲಿದ್ದಾಳೆ?'' ನನ್ನ ಧ್ವನಿ ಕಂಪಿಸುತ್ತಿರುವುದು ನನಗೇ ಹೊಳೆಯಿತು.

''ಈ ಪುಟ್ಟ ಹುಡುಗೀ ಜೊತೆ ಏನು ಮಾಡ್ತೀರಿ? ಇದು ವಿಜ್ಞಾನಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಪಟ್ಟ ಅಂದ್ರೇ, ಪ್ರಯೋಗಾನಾ?'' ರಾಯರು ಗಂಭೀರ ನಗೆ ನಕ್ಕರು. ಒಂದು ನಿಮಿಷದ ನಂತರ ಹೇಳಿದರು. ''ಹೌದು ಇದು ವಿಜ್ಞಾನ, ಪ್ರಯೋಗ, ಆದ್ರೆ ಇದು ಜೀವ ಕೂಡ. ನಾನು ಜೀವನದ ಜೊತೆ ಪ್ರಯೋಗ ಮಾಡ್ತಿದ್ದೇನೆ.''

''ಆದ್ರೆ ಹೇಗೆ? ಯಾರು? ಆ...ಆ ಹುಡುಗಿ.''

''ನನ್ನ ಸೊಸೆ. ನನ್ನ ಮಗನ ವಧು.''

''ನಿಮ್ಮ.... ನಿಮ್ಮ.... ಏನು ?''

ರಾಯರು ನಕ್ಕು ಹೇಳಿದರು. ''ವಿವರಿಸ್ತೀನಿ. ಸಮಯ ಕಡಿಮೆ ಇದೆ, ಆದ್ರೂ. ಇವಳು ನನ್ನ ಸೊಸೆ. ನನ್ನದೇ ಸೃಷ್ಟಿ, ಹೇಗೆ ಗೊತ್ತೆ?''

''ಇದೆಲ್ಲ ಶುರುವಾಗಿದ್ದು ಒಂದು ಅಂಡಾಣುವಿನಿಂದ, ಅದರ ಕೋಶವನ್ನು ಬೇರ್ಪಡಿಸಿ ಅದೇ ಜಾಗಕ್ಕೆ ಮತ್ತೊಂದು ದ್ವಿಕೋಶವನ್ನು ಅಳವಡಿಸಿದೆ. ಅದರಲ್ಲಿ ನನಗೆ ಬೇಕಾದ ಗುಣಗಳೆಲ್ಲವೂ ಇದ್ದವು. ಯಾಕಂದ್ರೆ ನನ್ನ ಸೊಸೆ ಅದ್ವಿತೀಯಳಾಗಬೇಕಲ್ವಾ, ಬಿಳಿ ಬಣ್ಣ, ಕಪ್ಪು - ಉದ್ದ ಕೂದಲು, ಸುಂದರವಾದ ಧ್ವನಿ, ಕಣ್ಣು ಇವಕ್ಕೆಲ್ಲ ಬೇಕಾದ ಜೀನ್‌ಗಳನ್ನು ನಾನು ಅಳವಡಿಸಿದೆ. ಅಂಡಾಣು, ಒಂದೇ ಒಂದು ಅಂಡಾಣು ವಿಭಜನೆಯಾಗಿ ಭ್ರೂಣ ಆಗುತ್ತೆ. ಅದನ್ನು ಬೇಕಾದ ರಾಸಾಯನಿಕ ಪರಿಸರ ದಲ್ಲಿ ಬೆಳೆಸಿದಾಗ ಶಿಶುವಾಗುತ್ತೆ. ನಿನ್ನೆ ರಾತ್ರಿ ನಾನಿವಳನ್ನು ಹೊರತೆಗೆದೆ. ಅಂದ್ರೆ ಒಂದು ರೀತಿ ಯಲ್ಲಿ ಹೆರಿಗೆ ಮಾಡಿದೆ.'' ಅವರು ಜೋರಾಗಿ ನಕ್ಕರು. ಅವರು ಹಾಗೆ ನಕ್ಕಿದ್ದನ್ನು ನಾನು ನೋಡೇ ಇರಲಿಲ್ಲ. ನಾನು ನಗಲು ಯತ್ನಿಸಿದೆ. ಸಾಧ್ಯವಾಗ ಲಿಲ್ಲ.

''ಆದ್ರೆ.... ದೇವರೇ! ಈ ಹುಡುಗಿ.... ನೀವು ನೆನ್ನೆ ಹೆರಿಗೆ ಮಾಡಿದ ಹುಡುಗಿ ಅಲ್ಲ ತಾನೇ? ಇವಳಾಗ್ಲೇ ಎರಡು ವರ್ಷದವಳ ಥರ ಇದ್ದಾಳೆ.''

''ನಾನು ಸಮಯಾನೇ ಗೆದ್ದಿದ್ದೀನಿ'' ಹೇಳ್ತೀನಿ ಇರು. ದೇಹದಲ್ಲಿ ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ ಬೇಕಾದ ಹಲವು ಅಂಶಗಳಿವೆ. ಅವೆಲ್ಲ ದೇಹದ ಬೆಳವಣಿಗೆಯನ್ನು ಹಂತಹಂತವಾಗಿ ನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತವೆ. ಜೀವಕೋಶಗಳ ವಿಭಜನೆಗೆ ಇವೇ ಕಾರಣ. ಓಹ್ ನಿನಗಿವೆಲ್ಲ ಅರ್ಥವಾಗಲ್ಲ. ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ನಲ್ಲಿ ಒಂದು ಅಂಶ ನಿಯಂತ್ರಣದಲ್ಲಿ ಇಡೋಕ್ಕಾಗದ ರೀತಿ ಜೀವಕೋಶಗಳ ವಿಭಜನೆಗೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತೆ. ಆ ಅಂಶವನ್ನು ನಾನೀಗ ಗುಲಾಮನನ್ನಾಗಿಸಿಕೊಂಡಿದ್ದೀನಿ. ಅದರಿಂದ ದೇಹದ ಬೆಳವಣಿಗೆಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚು ಮಾಡಬಹುದು. ಅಥವಾ ಕಡಿಮೆಗೊಳಿಸಬಹುದು. ಇದು ನೇರವಾಗಿ ಜೀನ್‌ಗಳ ಮೇಲೆ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುತ್ತೆ. ಆದ್ರೆ, ಅದಕ್ಕೂ ಮಿತಿ ಇದೆ. ಕಂಟ್ರೋಲ್ ತಪ್ಪಿದ್ರೆ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ರೋಗವೇ ಬರಬಹುದು!''

ಮೂರ್ತಿರಾಯರು ಸೃಷ್ಟಿಕರ್ತರೇ ಆಗಿದ್ದಾರೆ ಅನ್ನೋ ಗೊಂದಲ ತಲೆಯಲ್ಲಿತ್ತು. ಈಗಲೇ ನಾನು ಆ ಸೃಷ್ಟಿಯನ್ನು ನೋಡಿದ್ದೆ. ಮುಂದೆ....

''ಆದ್ರೆ ಏನಾದ್ರೂ ತಪ್ಪಾಗಿ... ಎಲ್ಲಾದ್ರೂ ಅನಾಹುತ ಆಗುತ್ತೆ ಅನ್ನಲ್ವಾ?''

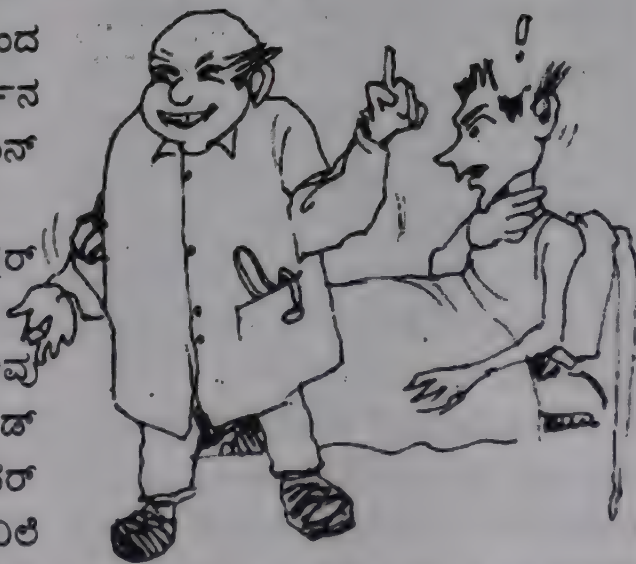
''ವಾಸ್ತವ ಏನಂದ್ರೆ, ಅಂತಹ ಯಾವುದೇ ಅನಾಹುತಗಳಿಂದ ನಾನು ಕಲೀತೀನಿ. ಮತ್ತೆ ಮೊದಲಿಂದ ಮಾಡ್ತೀನಿ. ಕೊನೆಗೆ ಯಶಸ್ಸು ನನ್ನದೇ.''

ಅವರು ಆ ರೀತಿ ಮಾತಾಡ್ತಿದ್ದಾಗ; ತಪ್ಪುಗಳಿಗೆ ತುತ್ತಾಗೋ ಇವರ ಸೃಷ್ಟಿಗಳ ಬಗ್ಗೆ ನಾನು ಯೋಚಿಸಿದ್ದೆ. ಸರಿಯಾಗಿದ್ರೆ ಪರವಾಗಿಲ್ಲ. ಆದ್ರೆ,

'ಸ್ಟ್ಯಾಟಿಸ್ಟಿಕ್ಸ್ ಈಸ್ ಸ್ಟ್ಯಾಟಿಸ್ಟಿಕ್ಸ್'

ತುಂಬಾ ಗಂಭೀರ ರೂಪದ ಕಾಯಿಲೆಯಿಂದ ನರಳುತ್ತಿದ್ದ ರೋಗಿಯೊಬ್ಬ ನರಳುತ್ತ ವಾರ್ಡ್‌ನ ರೌಂಡ್ಸ್‌ಗೆ ಬಂದಿದ್ದ ಸೀನಿಯರ್ ಫಿಜಿಷಿಯನ್‌ರನ್ನು ಆತಂಕದಿಂದ ಕೇಳಿದ,

''ನಾನು ಈ ಕಾಯಿಲೆಯಿಂದ ರಿಕವರ್ ಆಗೋ ಚಾನ್ಸ್ ಎಷ್ಟು ಡಾಕ್ಟ್ರೇ ?''



ಆ ಸೀನಿಯರ್ ಫಿಜಿಷಿಯನ್ ''ನೀವು ಹೆದರುವ ಅಗತ್ಯ ಇಲ್ಲಾ ಇವರೇ. ಹಂಡ್ರೆಡ್ ಪರ್ಸೆಂಟ್ ನೀವು ಈ ಕಾಯಿಲೆಯಿಂದ ರಿಕವರ್ ಆಗೇ ಆಗ್ತೀರಿ. ಏಕೆಂದರೆ ವೈದ್ಯಕೀಯ ದಾಖಲೆಗಳ ಪ್ರಕಾರ ಇಂಥಾ ಕಾಯಿಲೆಗಳಿಂದ ೧೦ಕ್ಕೆ ೯ ಜನ ಸಾಯ್ತಾರೆ, ಒಬ್ಬರು ಬದುಕ್ತಾರೆ. ನಾನು ಇದುವರೆಗೆ ಟ್ರೀಟ್ ಮಾಡಿರೋ ಇಂಥಾ ಕೇಸ್‌ಗಳಲ್ಲಿ ನಿಮ್ಮದು ೧೦ನೇ ಕೇಸ್. ಉಳಿದ ಕೇಸ್‌ಗಳೆಲ್ಲಾ ಸತ್ತೇ ಹೋದರು. 'ಸ್ಟಾಟಿಸ್ಟಿಕ್ಸ್ ಈಸ್ ಸ್ಟಾಟಿಸ್ಟಿಕ್ಸ್'. ಅದು ಬೇರೆ ಇನ್ನೇನೂ ಆಗೋದಿಕ್ಕೂ ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ನಿಮ್ಮದು ೧೦ನೇ ಕೇಸ್; ಆದುದರಿಂದ ನೀವು ಬದುಕಲೇಬೇಕು,'' ಎಂದು ಆಶ್ವಾಸನೆ ನೀಡಿದಾಗ, ಆ ರೋಗಿ ನರಳುತ್ತ ಹೆದರಿಕೆಯಿಂದ ಕಣ್ಣನ್ನು ಮೇಲಕ್ಕೆ ತೇಲಿಸಿದ.

• ಎಸ್. ವಿಶ್ವನಾಥ



ಸುಲಭೋಪಾಯ

ಹಾಸ್ಯ ಲೇಖಕನಾದ ರೋಗಿಯ ಬೆಡ್ ಸುತ್ತ ನರ್ಸಿಂಗ್‌ಹೋಂನ ಐವರು ಫಿಜಿಷಿಯನ್‌ಗಳು ನಿಂತಿದ್ದು, ಆ ರೋಗಿಗೆ ಬೆವರು ಬರಿಸಲು ಅತ್ಯುತ್ತಮವಾದ, ಅತಿ ಸುಲಭವಾದ ವಿಧಾನ ವಾವುದು? ಎಂಬ ಬಗ್ಗೆ ಚರ್ಚೆ ನಡೆಸಿದ್ದರು.

ರೋಗಿಯು ಈ ಚರ್ಚೆ ಕೇಳಿಕೊಂಡು ಅವರತ್ತ ತಲೆ ತಿರುಗಿಸಿ, ಗೊಗ್ಗರ ಧ್ವನಿಯಲ್ಲಿ,

''ಸ್ವಾಮಿ, ಡಾಕ್ಟ್ರೇ, ನಿಮ್ಮ ನರ್ಸಿಂಗ್, ಹೋಮಿನ ಬಿಲ್ ನನಗೆ ತೋರಿಸಿ, ಸಾಕು, ತಂತಾನೇ ಬೆವರು ಕಿತ್ಕೊಳ್ಳುತ್ತೆ'' ಎಂದು ಹೇಳಿದ.

• ಎಸ್.ವಿಶ್ವನಾಥ

ಇಲ್ಲ ಅಂದ್ರೆ ? ಅವುಗಳ ಸಾವು ಕೂಡ ರಾಯರ ಕೈಲಿತ್ತೇ? ಸೃಷ್ಟಿ, ಬದಲಾವಣೆ, ವಿಧಿ ಎಲ್ಲವನ್ನು ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳೇ ತಮ್ಮ ಹೊಸ ಜೆನೆಟಿಕ್ ಅಸ್ತ್ರ ಮತ್ತು ತಂತ್ರ ಬಳಸಿ ಬದಲಾಯಿಸುವುದು ಸರಿಯೇ ?

ಮರುದಿನ ನಾನು ಪ್ರಯೋಗಾಲಯಕ್ಕೆ ಹೋದಾಗ ಒಂದು ಸುಂದರ ಹೆಣ್ಣು ದನಿ ''ನಮಸ್ತೆ ಅಂಕಲ್'' ಅಂದಿದ್ದು ಕೇಳಿಸಿತು. ನನ್ನೆದುರು ಹದಿನೇಳು-ಹದಿನೆಂಟು ವರ್ಷದ ಪ್ರಪಂಚದ ಅತಿ ಸುಂದರ ಯುವತಿ ನಿಂತಿದ್ದಳು.ನಿನ್ನೆ ತೊದಲುತ್ತಿದ್ದ ಹುಡುಗಿ ಇವಳೇನಾ ಎನ್ನಿಸಿತು.

ರಾಯರು ಯಶಸ್ವಿಯಾಗಿದ್ದರು. ಸೊಸೆಯನ್ನು ತಮ್ಮ ಪ್ರಯೋಗಾಲಯದಲ್ಲಿ ಉತ್ಪಾದಿಸಿದ್ದರು. ಅವಳ ಮಗನ ವಿಧಿಯನ್ನು ಮತ್ತೆ ಬರೆದಿದ್ದರು. ನನ್ನ ಕಣ್ಣೆದುರೇ ದೇವರು ದಾರುಣವಾಗಿ ಸೋಲನ್ನು ಕಂಡಿದ್ದ!!!

★ ★ ★

ಮಗನನ್ನು ನೋಡಲು ಹೋಗುವಾಗ ನಾನು ನನ್ನ ಕೊನೇ ಪ್ರಶ್ನೆ ಕೇಳಿದೆ. ಇಡೀ ಪ್ರಯೋಗ ಯಶಸ್ವಿಯಾಯ್ತಲ್ವೇ? ಆದ್ರೆ ಅಂಡಾಣುವಿಗಾಗಿ ಮನುಷ್ಯನನ್ನೇ ಅವಲಂಬಿಸಿರಲಿಲ್ವೇ ?

ರಾಯರು ಹೇಳಿದರು; ಮುಂದೆ ನನ್ನ ಪ್ರಯೋಗಕ್ಕೆ ಅದೂ ಬೇಕಾಗಲ್ಲ. ಇವತ್ತಿನ ಪ್ರಯೋಗಗಳು ಹೇಳುವುದು ಅದನ್ನೇ. ಕೆಲವು ರಸಾಯನಿಕಗಳು ಸಿಕ್ಕರೆ ಸಾಕು, ಯಾಕಂದ್ರೆ ಮನುಷ್ಯ ಕೇವಲ ಕೆಲವೇ ರಸಾಯನಿಕಗಳಿಂದಷ್ಟೇ ಮಾಡಲ್ಪಟ್ಟಿರೋದು. ರಾಸಾಯನ ಶಾಸ್ತ್ರಕ್ಕೆ ದೇವರ ಅಗತ್ಯವಿಲ್ಲ. ಜೀವಕೋಶಗಳನ್ನು ನಾನು ರಾಸಾಯನಿಕಗಳಿಂದ ಸೃಷ್ಟಿಸಬಲ್ಲೆ.''

ರಾಯರು ಆ ಹುಡುಗಿಯನ್ನು ತಮ್ಮ ಖಿನ್ನವದನ ಮಗನಿಗೆ ಕೊಡುಗೆಯಾಗಿ ಕೊಟ್ಟರು. ಅವಳಿಗವರು ಕೊಟ್ಟ ಹೆಸರು ಎಕ್ಸ್-೯೭ 'ಎಕ್ಸ್' ಅವರ ಪ್ರಯೋಗಾಲಯದ ಹೆಸರಾದರೆ ೯೭ ಅವಳನ್ನು ಸೃಷ್ಟಿಸಿದ ಇಸವಿ ೨೦೯೭ರದಾಗಿತ್ತು. ದಂಪತಿಗಳನ್ನು ಹರಸಿ ಹಿಂತಿರುಗಿದೆವು.

★ ★ ★

ಕೆಲವು ತಿಂಗಳುಗಳ ನಂತರ ರಾಯರು ಮತ್ತೆ ಮಗನನ್ನು ನೆನೆಸಿಕೊಂಡರು. ದಂಪತಿಗಳನ್ನು ನೋಡಲು ಎಂದಿನಂತೆ ನಾವಿಬ್ಬರೂ ಹೋದೆವು.

ಅಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲವೂ ಸರಿಯಿದ್ದಂತೆ ಅನ್ನಿಸಲಿಲ್ಲ. ಅವರ ಮಗ ಮತ್ತೂ ದುಃಖದಲ್ಲಿದ್ದಂತೆ ಕಾಣುತ್ತಿದ್ದ. ಎಕ್ಸ್-೯೭ ಅನ್ನೋ ಅದ್ಭುತ ಒಬ್ಬ ಮನುಷ್ಯನನ್ನು ಸುಖವಾಗಿರಿಸುವಲ್ಲಿ ಸೋತು ಹೋಗಿತ್ತು!!!

''ಅಪ್ಪಾ, ನೀವು ಇನ್ನೊಬ್ಬಳು ಕವಿತಾಳನ್ನು ಸೃಷ್ಟಿಸುವುದು ಸಾಧ್ಯವೇ ಇಲ್ಲ- ಯಾವತ್ತಿಗೂ ! ಬೇಕಾದಷ್ಟು ಪ್ರತಿಸೃಷ್ಟಿಗಳನ್ನು ಮಾಡಿದ್ರೂ, ನಿಜವಾದ್ದನ್ನು ಸೃಷ್ಟಿಸೋದು ಅಸಾಧ್ಯ. ನಿಮ್ಮ ಎಕ್ಸ್-೯೭ಕ್ಕೆ ರೂಪ, ಬುದ್ಧಿ ಎಲ್ಲ ಇತ್ತು. ಆದ್ರೆ ಕವಿತಾಳ ಹೃದಯ ಇರಲಿಲ್ಲ. ಅವಳಿಗೆ ನನ್ನನ್ನು ಪ್ರೀತಿಸೋಕೆ ಸಾಧ್ಯವಾಗಲೇ ಇಲ್ಲ. ಅವಳು ನನ್ನ ಬದುಕನ್ನು ನರಕವನ್ನಾಗಿಸಿದ್ದಾಳೆ. ಅದಕ್ಕೂ ಮಿಗಿಲಾಗಿ, ಅವಳಿಗೆ ನನಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಬೇರೆ ಹುಡುಗರೇ ಇಷ್ಟವಾಗ್ತಾರೆ.''

ನಾನು ರಾಯರ ಕಡೆ ನೋಡಿದೆ. ಅವರ ಮುಖದ ಕಳೆ ಇಳಿದು ಹೋಗಿತ್ತು. ಅವರು ಗೊಣಗಿದರು, ''ಆದ್ರೆ ನಾನೇನು ಮಾಡಬಲ್ಲೆ? ಭಾವನೆಗಳಿಗೂ ಯಾವುದಾದ್ರೂ ಜೀನ್ ಇದೆಯಾ ? ನನ್ನ ಎಕ್ಸ್-೯೭ ಕೂಡ ಕವಿತಾಳಂತೆ ಪ್ರೀತಿಸುತ್ತೆ ಅಂತ ಗ್ಯಾರಂಟಿ ಕೊಡೊಕ್ಕೆ ಸಾಧ್ಯವಿತ್ತೇ?''

ಹಿಂತಿರುಗುವಾಗ ರಾಯರು ಗಾಢ ಮೌನದಲ್ಲಿದ್ದರು, ನಲುಗಾಡಿ ಹೋಗಿದ್ದರು. ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ಜೀವವಾಹಿನಿಗಳ ಹಂತದಲ್ಲಿ ನಿಯಂತ್ರಿಸಬಹುದಾ ? ಹಾಗಾದ್ರೆ ಜೀವಕೋಶದಲ್ಲಿ ಅಡಗಿ ಕೂತ್ಕೊಂಡಿರೋ ಶೇಕಡಾ ೯೦ರಷ್ಟು ಜೀವವಾಹಿನಿಗಳು ವ್ಯರ್ಥಾನಾ? ಅವುಗಳ ಕೆಲಸ ಏನು? ಅಥವಾ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವ ಮತ್ತು ಭಾವನೆಗಳ ಮೇಲೆ ಇನ್ಯಾವುದಾದ್ರೂ ಪ್ರಭಾವ ಬೀರೋ ಶಕ್ತಿ ಇದೆಯಾ ? ಇರಬಹುದು. ಸಮಾಜ, ಪರಿಸರವೂ ಇದರ ಮೇಲೆ ಹತೋಟಿ ಸಾಧಿಸಬಹುದು. 'ವರ್ತನಾ ಜೀವವಾಹಿನಿ'ಗಳ ಬಗ್ಗೆ ನಾನು ಯೋಚಿಸಲೇ ಇಲ್ಲವಲ್ಲ. ಓಹ್ ಇರಲಿ, ನೋಡೋಣ. ನನ್ನೆಡೆ ಅವರು ಅಸಹಾಯಕ ನೋಟ ಬೀರಿದರು. ನಂತರ ಕೇಳಿದರು. ''ಎಕ್ಸ್-೯೭ನ್ನು ಪ್ರೀತಿ, ಸೌಹಾರ್ದ, ಸಹನೆ, ವಿಶ್ವಾಸ ಇತ್ಯಾದಿ ಮಾನವನ ಅದ್ಭುತ ಗುಣಗಳ ಮಾಧ್ಯಮದಲ್ಲಿ ಸ್ವಲ್ಪಕಾಲ ಅದ್ದಿದ್ದರೆ, ಅತ್ಯುತ್ತಮ ಕೊಡುಗೆಗಳನ್ನು ಕೊಡೋ ಸಾಮಾಜಿಕ ಪರಿಸರದಲ್ಲಿ ಬೆಳೆಸಿದ್ದಿದ್ದರೆ, ಬಹುಶಃ ನನಗೆ ಗೊತ್ತಿಲ್ಲ -ಆದ್ರೆ...ಸಹಾಯ ಆಗಿರ್‍ತಿತ್ತೇನೋ- ಜೀವವಾಹಿನಿಗಳು ಪೂರ್ಣ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಅರಳಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗ್ತಿತ್ತೋ ಏನೋ. ಇದನ್ನೇ ನೀನು ದೈವತ್ವ ಅಂತ ಹೇಳ್ತಿದ್ದುದ್ದಾ ?''

ನಾನು ಮೌನವಾಗಿರಲು ನಿರ್ಧರಿಸಿದೆ. ಅವರೂ ಮೌನವಾದರು. ನಾನವರೆಡೆ ತಿರುಗಿದೆ. ಅವರು ಕಣ್ಮುಚ್ಚಿದ್ದರು. ಮುಖ ಭಾವರಹಿತವಾಗಿತ್ತು. ಅವರು ಋಷಿಯಂತೆ ಧ್ಯಾನದಲ್ಲಿದ್ದರು. ಬಹುಶಃ ಅವರು ಪ್ರಯೋಗಾಲಯದತ್ತ, ಸಾಧ್ಯವಾದಷ್ಟು ಬೇಗ ಹೊರಡುವ ಹವಣಿಕೆಯಲ್ಲಿದ್ದರು. ಅವರ ಮನಸ್ಸು, ಮಗನ ಬದುಕಿನಲ್ಲಿ ತಮ್ಮಿಂದಾಗಿ ನಿರ್ಮಾನವಾದ ಏರು-ಪೇರುಗಳನ್ನು ಸರಿಪಡಿಸಲು ತುಡಿಯುತ್ತಿತ್ತು!

ಯಾರಾದ್ರೂ ಅವರ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳಿಗೆ ಉತ್ತರಿಸ್ತೀರಾ? ಬಹುಶಃ ೨೧೮೫ರಲ್ಲಿ ಮತ್ತೆ ಯಾರಾದ್ರೂ ದೇವರಿಗೆ ಸವಾಲು ಹಾಕಿದಾಗ 'ಬಹುಶಃ...' ನನಗೆ ನಿಜಕ್ಕೂ ಗೊತ್ತಿಲ್ಲ.

ಬಹು ಕಾಲದಿಂದಲೂ ಧಾರ್ಮಿಕವಾಗಿ ಪೂಜಿಸಲ್ಪಡುವ ತುಳಸಿಯು ಅದ್ಭುತವಾದ ಔಷಧ ಸಸ್ಯ. ಇದು ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಜೀವಿಗಳಿಂದ ಬರುವ ಅನೇಕ ರೋಗಗಳನ್ನು ನಿವಾರಿಸುತ್ತದೆ. ಆಯುರ್ವೇದದಲ್ಲಿ ಅನೇಕ ವಿಧದ ಔಷಧಿಯಾಗಿ ಉಪಯೋಗಿಸಲ್ಪಡುವ ತುಳಸಿಯು ಸೊಳ್ಳೆ ನಿರೋಧಕ ಗುಣವನ್ನೂ ಸಹ ಹೊಂದಿದೆಯೆಂದರೆ ನಿಮಗೆ ಆಶ್ಚರ್ಯವೆನಿಸದಿರದು. ಈ ಗಿಡ ಮೂಲಿಕೆಯಿಂದ ತಯಾರಿಸಲಾಗುವ ಔಷಧಿಯು, ಮಾರಕ ರೋಗವಾದ ಮಲೇರಿಯವನ್ನು ಯಶಸ್ವಿಯಾಗಿ ತಡೆಯುತ್ತದೆ.

ಮನೆಯಂಗಳದ ಮದ್ದು – ತುಳಸಿ



ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಮನೆಯಂಗಳದ ಕುಂಡಗಳಲ್ಲಿ ಇಲ್ಲವೇ ಕಟ್ಟೆ (ತುಳಸಿಕಟ್ಟೆ)ಯ ಮೇಲೆ ಕಾಣಸಿಗುವ ತುಳಸಿಯಲ್ಲಿ ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಎರಡು ಪ್ರಬೇಧಗಳಿವೆ. ಒಂದು, ತುಳಸಿ (Ocimum sanctum) ಇನ್ನೊಂದು, ಕಾಲಿ ತುಳಸಿ (Ocimum bacilicum). ಸುಮಾರು ೨ ರಿಂದ ೫ ಅಡಿ ಎತ್ತರ ಬೆಳೆಯುವ ಈ ಸಸ್ಯವ ಸುವಾಸನಾಭರಿತ ಎಲೆಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿದೆ. ಆಗಸ್ಟ್-ಸೆಪ್ಟೆಂಬರ್ ತಿಂಗಳಲ್ಲಿ ನೋಡುಗರ ಕಣ್ಸೆಳೆಯುವ ನಸುಗೆಂಪು ವರ್ಣದ ಆಕರ್ಷಕ ಹೂವುಗಳನ್ನು ಇದರಲ್ಲಿ ಕಾಣಬಹುದು. ಮುಂದೆ ಒಂದು ತಿಂಗಳಲ್ಲಿ ಬೀಜದ ಬೆಳವಣಿಗೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಸಾಕಷ್ಟು ತೇವಾಂಶ ವಿದ್ದರೆ, ಹೆಚ್ಚಿನ ಉಷ್ಣತೆಯಲ್ಲೂ ಸಹ ಬೆಳೆಯಬಲ್ಲ ಇದಕ್ಕೆ ಫಲವತ್ತಾದ ಭೂಮಿಯಿದ್ದರೆ ಉತ್ತಮ.

ಬೇಸಾಯ ಕ್ರಮ

ತುಳಸಿಯನ್ನು ಬೀಜ ಹಾಗೂ ಸಸಿಗಳಿಂದ ವೃದ್ಧಿಸಬಹುದು. ಬೀಜದಿಂದ ವೃದ್ಧಿಸುವುದಾದರೆ ಮಾರ್ಚ್ ಮೊದಲ ವಾರದಲ್ಲಿ ಮಣ್ಣಿನ ಕುಂಡಗಳಲ್ಲಿ, ಫಲವತ್ತಾದ ಮಣ್ಣಿನಲ್ಲಿ ಬಿತ್ತನೆ ಮಾಡಬೇಕು. ಮಳೆಗಾಲ ಪ್ರಾರಂಭವಾದ ಕೂಡಲೆ ಸಸಿಗಳನ್ನು ಭೂಮಿಯಲ್ಲಿ ನಾಟಿ ಮಾಡಬೇಕು. ನಂತರ ಇತರ ಬಹುವಾರ್ಷಿಕ ಸಸ್ಯಗಳಿಗನುಸರಿಸುವ ಕ್ರಮಗಳೇ ಸಾಕು.

ಔಷಧಿಗಳ ಆಗರ

ಎಲೆ ಹಾಗೂ ಅವುಗಳಿಂದ ತಯಾರಿಸುವ ಕಷಾಯವು ರುಚಿಯಲ್ಲಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಕಹಿಯಾಗಿದ್ದರೂ ಸಹ, ಹೊಟ್ಟೆಯುಬ್ಬಸ, ನೆಗಡಿಗಳನ್ನು ನಿವಾರಿಸುವಲ್ಲಿ ಸಹಕಾರಿಯಾಗಿದೆ. ಸಸ್ಯವು ಮಲೇರಿಯ ನಿರೋಧಕ ಗುಣವನ್ನು ಹೊಂದಿದೆ. ಇದರ ಎಲೆಗಳಿಂದ ಹೊರಹೊಮ್ಮುವ ಘಾಟು ವಾಸನೆಯಿಂದಾಗಿ ಸೊಳ್ಳೆಗಳು ಹತ್ತಿರ ಸುಳಿಯುವುದಿಲ್ಲ.

ಚಳಿಗಾಲದ ಪ್ರಾರಂಭದಲ್ಲಿ (ಸೆಪ್ಟೆಂಬರ್-ಡಿಸೆಂಬರ್) ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ಎಲೆಗಳನ್ನು, ಅದರಲ್ಲೂ ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಎಳೆಯ ಎಲೆಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ಮಲೇರಿಯ ರೋಗವನ್ನು ಯಶಸ್ವಿಯಾಗಿ ತಡೆಯಬಹುದಾಗಿದೆ.

ಬೆಳಗ್ಗೆ ಎದ್ದ ತಕ್ಷಣ ಕಷಾಯವನ್ನು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಸೇರಿಸಿ ಬಾಯಿ ತೊಳೆಯುವುದರಿಂದ, ಬಾಯಿಯಲ್ಲಿರುವ ಅನೇಕ ಹಾನಿಕಾರಕ ಕ್ರಿಮಿಗಳು ಸಾಯುತ್ತವೆ.

ಸಾಮಾನ್ಯ ತೊಂದರೆಗಳಾದ ತಲೆಶೂಲೆ, 'ಶೀತಗಳುಂಟಾದರೆ ದಿನಕ್ಕೊಮ್ಮೆ ತುಳಸಿ ಎಲೆಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸಬೇಕು. ವಯಸ್ಕರಾದರೆ ೧೫ರಿಂದ ೨೦ ಹಾಗೂ ಮಕ್ಕಳಾದರೆ ೫ರಿಂದ೧೦ ಎಲೆಗಳನ್ನು (ವೈದ್ಯರ ಸಲಹೆ ಮೇರೆಗೆ) ಹಾಗೆಯೇ, ಇಲ್ಲವೆ ಜೇನುತುಪ್ಪ ಅಥವಾ ಸಕ್ಕರೆಯೊಂದಿಗೆ ತಿನ್ನಬೇಕು.

ಮುಂಜಾಗ್ರತೆ

ಎಲೆ ಅಥವಾ ಕಷಾಯ ಸೇವಿಸಿದ ನಂತರ ಹಾಲನ್ನು ಕುಡಿಯಬಾರದು.

ನೆಗಡಿ, ಜ್ವರ ಮತ್ತು ಮೈ-ಕೈನೋವಿಗೆ- ಸುಮಾರು ೧೫-೨೦ ಎಲೆಗಳಿಂದ ಪಡೆದ ಕಷಾಯವನ್ನು, ಒಂದು ಚೂರು ಶುಂಠಿಯ (೫-೧೦ ಗ್ರಾಂ) ಜೊತೆಗೆ ಬಿಸಿನೀರು, ವೀಳ್ಯದೆಲೆ ಇಲ್ಲವೆ ಜೇನುತುಪ್ಪದೊಂದಿಗೆ ಸೇವಿಸಬೇಕು. ಈ ಔಷಧಿಯನ್ನು ದಿನಕ್ಕೆ ಮೂರು ಬಾರಿ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ಸತತ ಕೆಮ್ಮಿಗೆ - ತುಳಸಿ ಎಲೆ ಹಾಗೂ ಶುಂಠಿಯಿಂದ ಮಾಡಿದ ಚಹ (ಡಿಕಾಕ್ಷನ್) ಸೇವಿಸಬೇಕು ಅಥವಾ ಸಕ್ಕರೆ ಇಲ್ಲವೆ ಜೇನುತುಪ್ಪದೊಂದಿಗೆ ಸೇವಿಸಬೇಕು. ಇದರಿಂದ ಕೆಮ್ಮು ನಿವಾರಣೆಯಾಗದಿದ್ದರೆ ತುಳಸಿ, ಶುಂಠಿ, ಕರಿಮೆಣಸಿನಪುಡಿಯಿಂದ ತಯಾರಿಸಲಾದ ಕಷಾಯವನ್ನು ಜೇನುತುಪ್ಪದೊಂದಿಗೆ ಬೆರೆಸಿ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ಮಲೇರಿಯ ಹಾಗೂ ಪಕ್ಕೆಲುಬು ನೋವಿಗೆ ಸುಮಾರು ೫ ಮಿ.ಲೀ. ನಷ್ಟು ಎಲೆಗಳಿಂದ ಪಡೆದ ಕಷಾಯವನ್ನು ಜೇನುತುಪ್ಪದಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿದಿನ ಮೂರು ಸಾರಿ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ಕಿವಿನೋವಿಗೆ - ಎಲೆಗಳ ಕಷಾಯವನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪ ಬೆಚ್ಚಗೆಮಾಡಿ ೨ರಿಂದ ೩ ಹನಿಗಳನ್ನು ಕಿವಿಯಲ್ಲಿ ಹಾಕಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಇದೇ ಕಷಾಯವನ್ನು ಕೊಬ್ಬರಿಎಣ್ಣೆಯಲ್ಲಿ ಕಾಯಿಸಿ ಉಪಯೋಗಿಸಿದರೆ ನೋವು ಇನ್ನೂ ಶೀಘ್ರ ಉಪಶಮನವಾಗುತ್ತದೆ.

ಹಲ್ಲುನೋವಿಗೆ - ೫ರಿಂದ ೭ ತುಳಸಿ ಎಲೆಗಳು ಹಾಗೂ ೩ರಿಂದ ೬ ಲವಂಗಗಳನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಅರೆದು ಚಿಕ್ಕ ಚಿಕ್ಕ ಮಾತ್ರೆಗಳಾಗಿ ಮಾಡಿ ಉಪಯೋಗಿಸುವುದರಿಂದ ಹಲ್ಲು ನೋವು ನಿವಾರಣೆಯಾಗುತ್ತದೆ.

ಚರ್ಮರೋಗಗಳು - ಎಲೆಗಳನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಅರೆದು ತಯಾರಿಸಿದ ಕಷಾಯವನ್ನು ತೆಳುವಾಗಿ ಚರ್ಮಕ್ಕೆ ಲೇಪಿಸುವುದರಿಂದ ಚರ್ಮರೋಗ ವಾಸಿ ಮಾಡಲು ಸಾಧ್ಯ.

ಇತರ ಉಪಯೋಗಗಳು

ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಜ್ವರ ಬಂದರೆ ಇದರ ಬೇರಿನಿಂದ ಚಹ ಮಾಡಿ ಕುಡಿಸಿರಿ. ಜಂತು ಹಾಗೂ ಲಾಡಿ ಹುಳುವಿನ ಬಾಧೆಯಿದ್ದಲ್ಲಿ ಎಲೆಗಳಿಂದ ತಯಾರಿಸಿದ ಕಷಾಯವನ್ನು ನಿಂಬೆರಸದೊಂದಿಗೆ ಬೆರೆಸಿ ಕುಡಿಸಿ. ಕಾಲಿತುಳಸಿ (Ocimum bacilicum) ಬೀಜ ಗಳನ್ನು ಬೇಧಿ, ಅತಿಸಾರ ಮತ್ತು ಆಮಶಂಕೆ (ರಕ್ತ ಬೇಧಿ) ಮುಂತಾದ ತೊಂದರೆಗಳಿಂದ ಮುಕ್ತಿಹೊಂದಲು ಬಳಸಬಹುದಾಗಿದೆ.

ಇಷ್ಟೆಲ್ಲ ಮಹಾನ್ ಗುಣಗಳನ್ನು ಮಡಿಲಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಂಡಿದ್ದರೂ ಇಂದು ನಮ್ಮ ಅಲಕ್ಷ್ಯದಿಂದಾಗಿ ನಮ್ಮಿಂದ ಮರೆಯಾಗುತ್ತಿರುವ ಸಂಜೀವಿನಿ ಈ ತುಳಸಿ. ●

(೯ನೇ ಪುಟದಿಂದ)

ಅಮಂಗಳೆಯಲ್ಲ ಆ ಮೂರು ದಿನ

ಸತ್ಯವೆ? ಮಿಥ್ಯವೆ?

★ ಋತುಸ್ರಾವದ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ಸಂಭೋಗಿಸಿದರೆ ಗರ್ಭವು ಕಟ್ಟುವುದಿಲ್ಲ.
ಮಿಥ್ಯ: ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಗರ್ಭಕಟ್ಟುವ ಸಾಧ್ಯತೆಯು ಕಡಿಮೆ. ಆದರೆ ಅಪರೂಪಕ್ಕೆ ಗರ್ಭ ಕಟ್ಟಬಹುದು.

★ ಋತುಸ್ರಾವಾವಧಿಯ ರಕ್ತವು, ಸಾಮಾನ್ಯ ರಕ್ತದಂತೆಯೇ ಇರುತ್ತದೆ.
ಮಿಥ್ಯ : ಋತುಸ್ರಾವದಲ್ಲಿ ಹೊರ ಬರುವ ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಗರ್ಭಾಶಯದ ಒಳಪದರದ ಜೀವಕೋಶಗಳಿರುತ್ತವೆ, ಲೋಳೆಯಿರುತ್ತದೆ. ಈ ರಕ್ತಕ್ಕೆ ಹೆಪ್ಪುಗಟ್ಟುವ ಗುಣವಿರುವುದಿಲ್ಲ.

★ ಓರ್ವ ಹೆಣ್ಣಿನ ಋತುಚಕ್ರವನ್ನು ಚಂದ್ರ ನಿಯಂತ್ರಿಸುತ್ತಾನೆ.
ಮಿಥ್ಯ : ಚಂದ್ರನ ಕಲೆಗಳಿಗೂ, ಹೆಣ್ಣಿನ ಋತುಸ್ರಾವಕ್ಕೂ ಸಂಬಂಧವಿಲ್ಲ.

★ ಒಟ್ಟಿಗೇ ವಾಸಿಸುವ ಹೆಣ್ಣು ಮಕ್ಕಳು ಒಟ್ಟಿಗೇ ರಜಸ್ವಲೆಯರಾಗಬಹುದು.
ಸತ್ಯ : ನಿಕಟವಾಗಿ ವಾಸಿಸುವ ಹೆಣ್ಣು ಮಕ್ಕಳು, ಭಾವನಾತ್ಮಕ ಗಾಢ ಸಂಬಂಧ ಹೊಂದಿರುವ ಹೆಣ್ಣುಮಕ್ಕಳು ಒಟ್ಟೊಟ್ಟಿಗೆ ರಜಸ್ವಲೆಯರಾಬಹುದು. ಹೀಗಾಗುವುದಕ್ಕೆ ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಕಾರಣ ತಿಳಿದು ಬಂದಿಲ್ಲ.

★ ಋತು ಸ್ರಾವಾವಧಿಯಲ್ಲಿ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡಬಾರದು.
ಮಿಥ್ಯ : ತೀರಾ ದೈಹಿಕ ಶ್ರಮದ ಕೆಲಸಗಳನ್ನು ಮಾಡಬಾರದು. ಆದರೆ ಲಘು ವ್ಯಾಯಾಮ, ಈಜುವಿಕೆ, ಯೋಗ ಇತ್ಯಾದಿಗಳನ್ನು ಮಾಡಲು ತೊಂದರೆಯಿಲ್ಲ. ನೋವಿನಿಂದ ಕೂಡಿದ ದಟ್ಟ ಸ್ರಾವಾವಧಿಯಲ್ಲಿ ದೈಹಿಕ ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ದೊರೆಯಬೇಕು.

★ ಕೆಲವು ಮಹಿಳೆಯರಿಗೆ, ಅಂಡಾಣು ಬಿಡುಗಡೆಯಾಗುವುದು ಅವರ ಅನುಭವಕ್ಕೆ ಬರುತ್ತದೆ.
ಸತ್ಯ : ಋತುಚಕ್ರದ ೧೨ರಿಂದ ೧೬ ದಿನಗಳ ನಡುವೆ, ಸರಿ ಸುಮಾರು ೧೪ ನೆಯ ದಿನದಂದು, ಹೆಣ್ಣಿನ ಕಿಬ್ಬೊಟ್ಟೆಯ ಯಾವುದಾದರೊಂದು ಭಾಗದಲ್ಲಿ ತೀಕ್ಷ್ಣವಾದ ನೋವು ಕೆಲ ನಿಮಿಷಗಳ ಕಾಲ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಕೆಲವರಲ್ಲಿ ಈ ನೋವು ಹಲವು ಗಂಟೆಗಳವರೆಗಿರಬಹುದು. ಅಂಡಾಶಯದಿಂದ ಅಂಡಾಣು ಹೊರ ಸಿಡಿದು ಬರುವಾಗ, ಈ ನೋವು ಕಂಡು ಬರುತ್ತದೆ.

★ ಕೆಲವರು 'ವಂಕಿ' ಧರಿಸಿದಾಗ ಮಾತ್ರ ಅತಿ ಸ್ರಾವಕ್ಕೆ ಒಳಗಾಗುತ್ತಾರೆ. ಆಗ ವಂಕಿಯನ್ನು ತೆಗೆಯಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.

★ ಸಂತಾನ ನಿಯಂತ್ರಣ ಗುಳಿಗೆಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸುತ್ತಿರುವವರು, ಹಠಾತ್ ಗುಳಿಗೆಗಳ ಸೇವನೆಯನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸಿದ ನಂತರ ಅತಿ ಸ್ರಾವ ಕಂಡು ಬರಬಹುದು.

★ ಶಿಶು ಜನನದ ನಂತರದ ಕೆಲವು ತಿಂಗಳುಗಳಲ್ಲಿ ಅತಿಸ್ರಾವ ಸಹಜವಾಗಿ ಕಂಡು ಬರಬಹುದು.

★ ರಜೋನಿವೃತ್ತಿಯೆಡೆಗೆ ಧಾವಿಸುತ್ತಿರುವ ಮಹಿಳೆಯರ ಕೊನೆಯ ತಿಂಗಳುಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಅತಿಸ್ರಾವ ಕಂಡು ಬರಬಹುದು.

★ ಹಾರ್ಮೋನುಗಳ ವೈಪರೀತ್ಯದಿಂದ, ಅದರಲ್ಲೂ, ಥೈರಾಯ್ಡ್ ಹಾರ್ಮೋನುಗಳ ಸಮತೋಲನ ತಪ್ಪುವುದರಿಂದ ಅತಿಸ್ರಾವವಾಗಬಹುದು.

★ ಗರ್ಭಾಶಯದಲ್ಲಿ ನಾರುಗಡ್ಡೆಗಳು (ಫೈಬ್ರಾಯ್ಡ್) ಅಥವಾ ಪಾಲಿಪ್‌ಗಳು ಬೆಳೆದಾಗಲೂ ಅತಿಸ್ರಾವ ತಲೆದೋರಬಹುದು.

ಅತಿಸ್ರಾವದ ಕಾರಣ, ರಕ್ತಹೀನತೆ ತಲೆದೋರುತ್ತದೆ. ಕಬ್ಬಿಣಯುಕ್ತ ಔಷಧಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ, ಈ ರಕ್ತ ಹೀನತೆಯನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟಬಹುದು. ವಿನಾಕಾರಣ ಅತಿಸ್ರಾವ ಕಂಡು ಬಂದಿತೆಂದರೆ, ಕೂಡಲೇ ವೈದ್ಯರನ್ನು ಕಾಣುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು.

ನಿಮ್ಮ ಅತಿಸ್ರಾವಕ್ಕೆ ಯಾವುದೇ ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಕಾರಣವನ್ನು ಪತ್ತೆಹಚ್ಚಲು ವೈದ್ಯರು ವಿಫಲರಾಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆಯೂ ಇದೆ. ಆಗ ವೈದ್ಯರು ಸಂತಾನ ನಿರೋಧಕ ಗುಳಿಗೆಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸುವಂತೆ ಸಲಹೆಯನ್ನು ನೀಡಬಹುದು. ಈ ಗುಳಿಗೆಗಳು ತಮ್ಮದೇ ಆದ ಕೆಲವು ಅನಾನುಕೂಲತೆಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರುವುದರಿಂದ ಕೆಲವು ಮಹಿಳೆಯರು ಇವನ್ನು ಇಷ್ಟಪಡದಿರಬಹುದು. ಇತ್ತೀಚಿಗೆ ಬ್ರಿಟಿಷ್ ಮೆಡಿಕಲ್ ಜರ್ನಲ್‌ನಲ್ಲಿ ಬಂದ ವರದಿಯ ಪ್ರಕಾರ, ಈ ಮಹಿಳೆಯರು 'ಮೆಫೆನಮಿಕ್ ಆಸಿಡ್' ಎಂಬ ಔಷಧವನ್ನು ಸೇವಿಸಬಹುದಂತೆ. ಟ್ರಾನೆಕ್ಸಮಿಕ್ ಆಸಿಡ್ ಇನ್ನೂ ಒಳ್ಳೆಯದಂತೆ. (ಇದು ಭಾರತದಲ್ಲಿ ದೊರೆಯುತ್ತಿಲ್ಲ) ಆದರೆ ಈ ಔಷಧಗಳು ಸಾಕಷ್ಟು ಪಾರ್ಶ್ವ ಪರಿಣಾಮಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿವೆ. ಅಂತಹ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ಗರ್ಭಕೋಶವನ್ನು ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಗೆ ಒಳಪಡಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.

ಸಾಂಪ್ರದಾಯಿಕ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಗಳಲ್ಲಿ ವಿಸ್ತರಣ ಹಾಗೂ ರಿಕ್ತ ಕರಣ (ಡಯಲಟೇಶನ್ ಅಂಡ್ ಕ್ಯುರಟಾಜ್-ಡಿ ಅಂಡ್ ಸಿ) ಮುಖ್ಯವಾದದ್ದು. ವೈದ್ಯರು ಗರ್ಭಕೊರಳನ್ನು ಹಿಗ್ಗಿಸಿ ಗರ್ಭಾಶಯದೊಳಗಿನ ಗರ್ಭ ಒಳಪೊರೆಯನ್ನೆಲ್ಲ ಹೆರೆದು ತೆಗೆಯುತ್ತಾರೆ. ಈಗ ಪಾಶ್ಚಾತ್ಯ ದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಲೇಸರ್ ಕಿರಣಗಳನ್ನು ಹಾಯಿಸಿ, ಬೇಡದ ಊತಕವನ್ನು ಸುಟ್ಟು ತೆಗೆಯುತ್ತಾರೆ. 'ಸೂಕ್ಷ್ಮ ತರಂಗ ದಂಡ' (ಮೈಕ್ರೊವೇವ್ ವ್ಯಾಂಡ್) ವನ್ನು ಬಳಸಿ ಹೆರೆಯುವ ಪ್ರಯತ್ನಗಳು ಯಶಸ್ವಿಯಾಗಿವೆ.

ಈ ಡಿ ಅಂಡ್ ಸಿ ಮಾಡಿಸಿಕೊಂಡ ನಾಲ್ವರು ಮಹಿಳೆಯರಲ್ಲಿ ಮೂರು ಜನರು, ಅತಿ ಸ್ರಾವದಿಂದ ಮುಕ್ತರಾಗುತ್ತಾರೆ.

ಅತಿ ರಕ್ತಸ್ರಾವ ತೀವ್ರವಾಗಿದ್ದು, ಜೊತೆಗೆ ಇತರ ತೊಂದರೆಗಳೂ ಇದ್ದರೆ ಗರ್ಭಾಶಯ ಛೇದನ (ಹಿಸ್ಟರೆಕ್ಟಮಿ) ವನ್ನು ವೈದ್ಯರು ಮಾಡಬಹುದು. ಗರ್ಭಾಶಯ ಛೇದನ ಎಂಬ ಹೆಸರನ್ನು ಕೇಳುತ್ತಲೆ ಬಹಳಷ್ಟು ಮಹಿಳೆಯರು ಹೆದರಬಹುದು. ಆದರೆ ಒಂದು ಸಲ ಮಾಡಿಸಿಕೊಂಡ ಮೇಲೆ, ನೆಮ್ಮದಿಯ ನಿಟ್ಟುಸಿರನ್ನು ಬಿಡುತ್ತಾರೆ.

ಇತರ ಕಾರಣಗಳು

ಋತುಚಕ್ರ ಸಂಬಂಧಿತ ನೋವಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗುವ ಇತರ ಮುಖ್ಯವಾದ ಕಾರಣಗಳೆಂದರೆ ಎಡೆತಪ್ಪಿದ ಗರ್ಭ, ಒಳಪೊರೆ (ಎಂಡೋಮೆಟ್ರಿಯೋಸಿಸ್) ನಾರುಗಡ್ಡೆಗಳು, ಅಂಡಾಶಯದ ದ್ರಾಕ್ಷಿಗೊಂಚಲು (ಪಾಲಿಸಿಸ್ಟಿಕ್ ಓವರಿ) ಮತ್ತು ಕಟಿ ಉರಿಯೂತ ರೋಗ (ಪಿ.ಐ.ಡಿ.- ಪೆಲ್ವಿಕ್ ಇನ್‌ಫ್ಲಮೇಟರಿ ಡಿಸೀಸ್).

ಋತುಸ್ರಾವ ಮತ್ತು ಏಡ್ಸ್

ಹೆಚ್.ಐ.ವಿ. ಪಾಸಿಟಿವ್ ಹಾಗೂ ಏಡ್ಸ್ ಪೀಡಿತ ಮಹಿಳೆಯರೂ ಸಹ ರಜಸ್ವಲೆಯರಾಗುತ್ತಾರೆ. ಈ ಸ್ರಾವದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್.ಐ.ವಿ. ಕ್ರಿಮಿ ಗಳು ಧಾರಾಳವಾಗಿರುತ್ತವೆ. ಹಾಗಾಗಿ ಪ್ಯಾಡ್ ಗಳು ಮತ್ತೊಬ್ಬರ ಸಂಪರ್ಕಕ್ಕೆ ಬಾರದಂತೆ ಎಚ್ಚರವಹಿಸಬೇಕು.

ಪ್ಯಾಡ್‌ಗಳನ್ನು ಸುಡುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು. ಬ್ಲೀಚಿಂಗ್ ಪೌಡರಿನ ದ್ರಾವಣದಲ್ಲಿ ಅದ್ದಿದ ಪ್ಯಾಡುಗಳನ್ನು ಪಾಯಿಖಾನೆಯೊಳಗೆ ಹಾಕಿ ನೀರು ಸುರಿಯಬಹುದು ಇಲ್ಲವೆ ಗೊಬ್ಬರದ ಗುಂಡಿಗೆ ಎಸೆಯಬಹುದು.

ಮಹಿಳೆಯು ಪ್ಯಾಡ್ ಬದಲಾಯಿಸಿದ ನಂತರ, ನೀರು ಬಚ್ಚಲು ಮನೆಯ ತುಂಬಾ ಬ್ಲೀಚಿಂಗ್ ಪೌಡರನ್ನು ಅಥವಾ ದ್ರಾವಣವನ್ನು ಸುರಿಯಬೇಕು. ಅದನ್ನು ತೊಳೆದ ನಂತರವೇ ಇತರರು ಬಚ್ಚಲುಮನೆಯನ್ನು ಬಳಸಬೇಕು.

ಏಡ್ಸ್ ಮಹಿಳೆಯರು ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲ ರೊಂದಿಗೆ ವಾಸಿಸಬಹುದು. ಇದರಿಂದ ಖಂಡಿತ ತೊಂದರೆಯಿಲ್ಲ. ಮನೆಯ ಇತರ ಜನ ಬರಿಗಾಲಿ ನಲ್ಲಿ ಬಚ್ಚಲು ಮನೆಗೆ ಬರಬಾರದು. ಚಪ್ಪಲಿ ಯನ್ನು ಧರಿಸಲೇಬೇಕು.

ಬಿರುಕು ಬಿಟ್ಟ ಪಾದಗಳ ಸಂಪರ್ಕಕ್ಕೆ, ಋತು ಸ್ರಾವದ ಸಂಪರ್ಕವಾದರೆ, ಕ್ರಿಮಿಯು ದೇಹವನ್ನು ಪ್ರವೇಶಿಸಬಹುದು. ಇಂತಹ ಸಾಧ್ಯತೆ ತೀರಾ ತೀರಾ ಅಪರೂಪವಾದರೂ, ಅಸಾಧ್ಯವೇನಲ್ಲ.

೧. ಎಡೆ ತಪ್ಪಿದ ಗರ್ಭ ಒಳಪೊರೆ :

ಗರ್ಭ ಕೋಶದ ಒಳಪೊರೆಯ ಜೀವಕೋಶಗಳು, ಗರ್ಭಕೋಶದಿಂದ ಹೊರನುಸುಳಿ ಕಟಿ ಸಂಪುಟದೊಳಗೆ (ಪೆಲ್ವಿಕ್ ಕ್ಯಾವಿಟಿ) ಪ್ರವೇಶಿಸಬಹುದು. ಈ ಜೀವಕೋಶಗಳೂ ಗರ್ಭಾಶಯದಿಂದ ಹೊರಗಿದ್ದರೂ ಸಹ ಹಾರ್ಮೋನುಗಳ ಪ್ರಭಾವಕ್ಕೆ ಒಳಗಾಗುತ್ತವೆ. ಹಾಗಾಗಿ ಋತುಸ್ರಾವದ ಸಮಯ ಸನ್ನಿಹಿತವಾಗುತ್ತಿರುವಂತೆ ರಕ್ತದಿಂದ ತುಂಬಿ ಒಡೆಯುತ್ತವೆ. ಆದರೆ ಸ್ರಾವಗೊಂಡ ರಕ್ತಕ್ಕೆ ಹೊರಹೋಗಲು ಯಾವುದೇ ಮಾರ್ಗವಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಹಾಗಾಗಿ ರಕ್ತವು ಕಟಿ ಸಂಪುಟದೊಳಗಿರುವ ಅಂಗಾಂಗಗಳಿಗೆ ಅಂಟಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಆಗ ಕೆರಳಿಕೆ ಮತ್ತು ನೋವು ತಲೆದೋರಬಹುದು. ಅನೇಕ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ಎಡೆ ತಪ್ಪಿದ ಗರ್ಭ ಒಳಪೊರೆ ಗಮನಕ್ಕೆ ಬಾರದೆ ಹೋಗಬಹುದು. ಅಂಗಾಂಗಗಳು ಅಂಟಿಕೊಂಡು ಸಹಜ ಚಲನೆ ಕಷ್ಟವಾದಾಗ, ತೀವ್ರ ಶೂಲೆಯ ರೂಪದಲ್ಲಿ ನೋವು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಋತುಚಕ್ರ ನೋವಿನಿಂದ ಕೂಡಿ ಸಹಿಸಲಸಾಧ್ಯವಾಗಬಹುದು. ಹಾಗೆಯೇ ಸಂಭೋಗವು ಯಾತನೆಯಾಗಬಹುದು.

ಪರಿಹಾರ :

ಪರಿಸ್ಥಿತಿ ಸೌಮ್ಯ ಸ್ವರೂಪದಲ್ಲಿದ್ದಾಗ ಹಾರ್ಮೋನ್‌ಗಳಿಂದ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನೀಡಬಹುದು. ತೀವ್ರವಿದ್ದಾಗ ಶಸ್ತ್ರ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಅನಿವಾರ್ಯ. ಎಡೆ ತಪ್ಪಿದ ಗರ್ಭ ಒಳಪೊರೆಯ ಜೀವಕೋಶಗಳನ್ನು ಹೆರೆದು ತೆಗೆಯಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.

೨. ನಾರುಗಡ್ಡೆಗಳು :

ಇವು ಸೌಮ್ಯ ಸ್ವರೂಪದ ಗಡ್ಡೆಗಳು. ಗರ್ಭಾಶಯದಲ್ಲಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತವೆ. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಇವು ಯಾವುದೇ ತೊಂದರೆಯನ್ನು ಕೊಡುವುದಿಲ್ಲ. ಕೆಲ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದು ರೀತಿ ಜಗ್ಗುವ ನೋವು, ಉಬ್ಬಿದ ಹೊಟ್ಟೆ ಹಾಗೂ ದಟ್ಟವಾದ ನೋವು ಭರಿತ ಮಾಸಿಕಕ್ಕೆ ಎಡೆ ಮಾಡಿಕೊಡಬಹುದು.

ಪರಿಹಾರ

ಪ್ರೌಢ ಮಹಿಳೆಯಲ್ಲಿ ನಾರುಗಡ್ಡೆಯ ಉಪಟಳವು ತೀವ್ರವಾಗಿದ್ದಾಗ, ಅದನ್ನು ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮಾಡಿ ಹೊರತೆಗೆಯಬಹುದು. ಕೆಲವು ಸಲ ಹಲವು ಗಡ್ಡೆಗಳಿದ್ದಾಗ ಇಡೀ ಗರ್ಭಕೋಶವನ್ನೇ ತೆಗೆಯಬೇಕಾಗಬಹುದು. ರಜೋನಿವೃತ್ತಿಯನ್ನು ಸಮೀಪಿಸುತ್ತಿರುವ ಮಹಿಳೆಯ ಗರ್ಭದಲ್ಲಿರುವ ಗಡ್ಡೆಗಳನ್ನು ಹಾಗೇ ಬಿಡಬಹುದು. ಒಂದು ಸಲ ಮಾಸಿಕವು ನಿಂತು, ಈಸ್ಟ್ರೊಜನ್ನಿನ ಪ್ರಭಾವ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತಿರುವಂತೆಯೇ ಗಡ್ಡೆಗಳು ಒಣಗಲಾರಂಭಿಸುತ್ತವೆ.

೩. ಅಂಡಾಶಯ ದ್ರಾಕ್ಷಿಗೊಂಚಲ ಲಕ್ಷಣಾವಳಿ (ಪಾಲಿಸಿಸ್ಟಿಕ್ ಒವೇರಿಯನ್ ಸಿಂಡ್ರೋಮ್) :

ಇಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿ ತಿಂಗಳಿಗೊಮ್ಮೆ, ಹೊರಬರಲು ವಿಫಲವಾದ ಅಂಡಾಣು, ಒಂದೊಂದು ನೀರು ತುಂಬಿದ 'ದ್ರಾಕ್ಷಿ'ಯನ್ನು ಅಂಡಾಶಯದ ಮೇಲೆ ರೂಪಿಸುತ್ತದೆ. ಅನೇಕ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ಇದರಿಂದ ಯಾವುದೇ ತೊಂದರೆಗಳು ಆಗುವುದಿಲ್ಲ. ಕೆಲವು ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ಈ ಜಲಕೋಶಗಳು ಹಾರ್ಮೋನುಗಳ ಸಮತೋಲನವನ್ನು ತಪ್ಪಿಸುತ್ತವೆ. ಋತುಚಕ್ರವನ್ನೇ ನಿಲ್ಲಿಸಬಹುದು. ಮುಖ, ಎದೆ, ಹೊಟ್ಟೆಗಳ ಮೇಲೆ ರೋಮಗಳು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು, ಮೊಡವೆಗಳು ಅಧಿಕವಾಗಬಹುದು. ಬೊಜ್ಜು ಕಂಡುಬರಬಹುದು.

ಈ ಜಲಕೋಶಗಳು ಸೌಮ್ಯವಾಗಿರುತ್ತವೆ. ಕ್ಯಾನ್ಸರಿಗೆ ರೂಪಾಂತರ ಹೊಂದುವುದು ಅಪರೂಪ. ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ಮಹಿಳೆಯರು ಈ ಲಕ್ಷಣಾವಳಿಗೆ ಹೆಚ್ಚು ತುತ್ತಾಗುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಸುಂದರ ದೇಹ ಸ್ವರೂಪವನ್ನು ಉಳಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಪದೇ ಪದೇ ಪಥ್ಯ ಮಾಡುವ ಹೆಂಗಸರಲ್ಲಿ ಇದು ಹೆಚ್ಚಿಗೆ ಕಂಡು ಬರುತ್ತದೆ.

ಪರಿಹಾರ :

ಅಲ್ಟ್ರಾಸೌಂಡ್ ಪರೀಕ್ಷೆಯಿಂದ ಈ ಜಲಕೋಶಗಳನ್ನು ಪತ್ತೆಹಚ್ಚಬಹುದು. ಹಾರ್ಮೋನು ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಸಾಧ್ಯವಿದೆ. ಕೆಲವು ಸಲ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮಾಡಿ ಈ 'ದ್ರಾಕ್ಷಿಗಳನ್ನು ಹೆರೆದು' ತೆಗೆಯಬೇಕಾಗಬಹುದು. ಇಂತಹ ಮಹಿಳೆಯರು ಗರ್ಭ ಧರಿಸಲು ಬಯಸಿದರೆ, ಅದಕ್ಕೆ ವಿಶೇಷ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನೇ ನೀಡಬೇಕಾದೀತು.

೪. ಕಟಿ ಉರಿಯೂತ ರೋಗ :

ಕಿಬ್ಬೊಟ್ಟೆಯ ಅಂಗಗಳಲ್ಲಿ ಬೇರೂರಿದ ಸೋಂಕಿನ ಕಾರಣ ಉಂಟಾಗುವ ಉರಿಯೂತ. ಸಂಭೋಗ ಯಾತನಾಮಯವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಯೋನಿಸ್ರಾವ ಅಧಿಕ. ದಟ್ಟವಾದ ನೋವುಭರಿತ ಮಾಸಿಕ ಸಾಮಾನ್ಯ.

ಈ ಉರಿಯೂತಕ್ಕೆ ಪ್ರಮುಖ ಕಾರಣ ಲೈಂಗಿಕ ರೋಗಗಳು. ಅವುಗಳಲ್ಲಿ 'ಕ್ಲಮೈಡಿಯೇ' ಎಂಬ ಸೋಂಕು ಪ್ರಧಾನವಾದದ್ದು. ಈ ಜೀವಿಯು ೧೫% ಜನ ಮಹಿಳೆಯರಲ್ಲಿ ಒಬ್ಬರಿಗೆ ಸಹಜವಾಗಿ ಹೊಂದಿಕೊಂಡಿರುತ್ತದೆ, ತೊಂದರೆ ಕೊಡುವುದಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಈ ಜೀವಿಯು ಯೋನಿ ಬಿಟ್ಟು ಗರ್ಭಾಶಯ, ಗರ್ಭನಾಳಗಳ ಒಳಗೆ ಪ್ರವೇಶಿಸಿತೆಂದರೆ ತೊಂದರೆ ಕಟ್ಟಿಟ್ಟ ಬುತ್ತಿ.

ಉರಿಯೂತ ನಿರಂತರವಾಗಿ ಮುಂದುವರೆದಾಗ, ಗರ್ಭ ಕಟ್ಟುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಕುಗ್ಗಿ ಫಲಹೀನರಾಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಹೆಚ್ಚಿರುತ್ತದೆ.

ಪರಿಹಾರ :

ಕ್ಲಮೈಡಿಯ ಸೋಂಕನ್ನು ಗುಣ ಪಡಿಸಬಹುದು. ಕಟಿ ಉರಿಯೂತಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗುವ ಇತರ ಸೋಂಕುಗಳನ್ನೂ ಸಹ ಸೂಕ್ತ ಪ್ರತಿಜೈವಿಕಗಳಿಂದ ವಾಸಿ ಮಾಡಬಹುದು. ●

ಋತುಪೂರ್ವ ಲಕ್ಷಣಾವಳಿ ಪರಿಹಾರ

ಋತು ಪೂರ್ವ ಲಕ್ಷಣಾವಳಿಯ ನಿಯಂತ್ರಣಗಳಿಗೆಂದು ಸಣ್ಣಪುಟ್ಟ ಗೃಹ ವೈದ್ಯರಿಂದ ಹಿಡಿದು ಪ್ರಬಲ ಔಷಧಗಳವರೆಗೆ ಅನೇಕ ಪರಿಹಾರಗಳಿವೆ.

★ ಆಹಾರ ಪದ್ಧತಿಯನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪ ಬದಲಾಯಿಸಿ. ಉಪ್ಪುಉಪ್ಪಿನ ಪದಾರ್ಥಗಳ ಸೇವನೆಯನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಿ. ಇಡೀ ದೇಹ ಊದಿದಂತಹ ಅನುಭವಕ್ಕೆ ಅತಿ ಉಪ್ಪೇ ಕಾರಣ.

★ ಕೊಬ್ಬು ಭರಿತ ಆಹಾರವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಿ. ಸ್ತನ ಊತ, ಸ್ತನ ನೋವಿಗೆ ಕೊಬ್ಬಿನ ಆಹಾರ ಪ್ರಚೋದನೆಯನ್ನು ಒದಗಿಸಬಹುದು.

★ ಶರ್ಕರ ಭರಿತ ಆಹಾರ ಹೆಚ್ಚಿರಲಿ.

★ ಕೆಫೀನ್‌ಯುಕ್ತ ಪಾನೀಯ ಸೇವನೆಯನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಿ. ಟೆನ್‌ಶನ್ ಮತ್ತು ಕಿರಿಕಿರಿ ಕಡಿಮೆಯಾದೀತು.

★ ಮದ್ಯಪಾನಗಳು ನಿಮ್ಮ ಮೂಡ್ ಬದಲಾವಣೆಗೆ ಕಾರಣವಾಗಬಹುದು. ದೇಹದಲ್ಲಿ ದ್ರವಾಂಶವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಿ 'ನಿರ್ಜಲತೆಗೆ' (ಡೀ-ಹೈಡ್ರೇಷನ್) ಕಾರಣವಾಗಬಹುದು.

★ ಹಣ್ಣು ಮತ್ತು ತರಕಾರಿಗಳನ್ನು ಹೆಚ್ಚು ಸೇವಿಸಿ. ಶರ್ಕರ ಭರಿತ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಮಿತಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಪದೇ ಪದೇ ಸೇವಿಸಿ.

★ ವಿಟಮಿನ್- ಬಿ ೬ (ಪಿರಿಡಾಕ್ಸಿನ್) ಮೆಗ್ನೀಶಿಯಂ, ಜಿಂಕ್ ಇತ್ಯಾದಿಗಳನ್ನು ಹೆಚ್ಚು ಪೂರೈಸಿ.

★ ಋತುಸ್ರಾವದ ಮೊದಲಿನ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ನಡೆಸುವ ವ್ಯಾಯಾಮ ಚೇತೋಹಾರಿಯಾಗಿದ್ದು, ಲಕ್ಷಣಗಳನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಬಹುದು.

★ ಇವೆಲ್ಲ ವಿಧಾನಗಳಿಂದ ಪರಿಹಾರ ದೊರೆಯದಿದ್ದರೆ, ವೈದ್ಯರನ್ನು ಭೇಟಿ ಮಾಡಿ. ಅವರು ಹಾರ್ಮೋನ್ ಔಷಧಗಳನ್ನು ನೀಡಬಹುದು. ಕೆಲವರಿಗೆ ಸಂತಾನ ನಿರೋಧಕ ಗುಳಿಗೆಗಳ ಸೇವನೆಯಿಂದ ಉಪಶಮನ ದೊರೆತರೆ, ಮತ್ತೆ ಕೆಲವರಿಗೆ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಬಿಗಡಾಯಿಸಬಹುದು.

★ ಮುಖ, ಕೈ-ಕಾಲು ಊದಿದಂತಹ ಅನುಭವ ಕಿರಿಕಿರಿಯನ್ನು ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದರೆ, ವೈದ್ಯರು ಮೂತ್ರ ಪ್ರಚೋದಕ ಔಷಧಗಳನ್ನು ನೀಡಬಹುದು.

★ ಖಿನ್ನತೆ ರೋಧಕ ಔಷಧಗಳನ್ನು ಕೊಡಬಹುದು.

★ ತೀರಾ ಅಪರೂಪಕ್ಕೆ 'ಅಂಡಾಶಯ ಛೇದನ' ವನ್ನು ವೈದ್ಯರು ಸೂಚಿಸಬಹುದು. ಆಗ ಋತುಚಕ್ರ ನಿಂತು ಹೋಗುತ್ತದೆ. ಹಾರ್ಮೋನುಗಳನ್ನು ಔಷಧ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಜೀವನಾದ್ಯಂತ ಪೂರೈಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.

ರಸ ಪ್ರಶ್ನೆ	ವೈದ್ಯಕೀಯ ಕ್ವಿಜ್	ರಸ ಪ್ರಶ್ನೆ

ಇದೊಂದು 'ಟೂ-ಇನ್-ಒನ್' ಸ್ಪರ್ಧೆ! ಇವು ಆರೋಗ್ಯದ ಬಗ್ಗೆ ನಿಮಗಿರುವ ಸಾಮಾನ್ಯ ಜ್ಞಾನವನ್ನು ತಿಳಿಯಲು ನೆರವಾಗುತ್ತವೆ. ಇಲ್ಲಿರುವ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳಿಗೆ ಸೂಕ್ತ ಉತ್ತರ ಕಳುಹಿಸಿದವರಿಗೆ ನೂರುರೂಪಾಯಿಗಳನ್ನು ತಂದುಕೊಡುತ್ತವೆ.

ನಿಯಮಗಳು :

೧. ಈ ಸ್ಪರ್ಧೆಯಲ್ಲಿ ವೈದ್ಯರಿಗೆ ಅವಕಾಶವಿಲ್ಲ.
೨. ಅರೆಬರೆ ತುಂಬಿದ ಪತ್ರ ಅನರ್ಹವಾಗುತ್ತದೆ.
೩. ಪ್ರವೇಶ ಪತ್ರಕಳುಹಿಸಲು ಕೊನೆಯ ದಿನಾಂಕ: ಮೇ ಕೊನೆಯ ತಾರೀಖು ೧೯೯೭..
೪. ತೀರ್ಪುಗಾರರ ಆಯ್ಕೆ ಅಂತಿಮ. ಈ ಬಗ್ಗೆ ಪತ್ರವ್ಯವಹಾರಕ್ಕೆ ಅವಕಾಶವಿಲ್ಲ.

ಸಂಪರ್ಕ ವಿಳಾಸ

ಜೀವನಾಡಿ ರಸಪ್ರಶ್ನೆ ವಿಭಾಗ
ದಿಕ್ಸೂಚಿ ಕಾರ್ಯಾಲಯ, ೯೪೦, ೮ನೇ 'ಬಿ' ಮೇನ್,
೩ನೆಯ ಸ್ಟೇಜ್, ೩ನೆಯ ಬ್ಲಾಕ್, ಬಸವೇಶ್ವರ ನಗರ,
ಬೆಂಗಳೂರು-೫೬೦ ೦೭೯

• ಸಂಪಟೂರ್ ವಿಶ್ವನಾಥ್

ಜೀವನಾಡಿ ರಸ ಪ್ರಶ್ನೆ - ೪

೧. ಒಂದು ಅಣು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಎರಡು ಪರಮಾಣು..... ಮತ್ತು ಒಂದು ಪರಮಾಣು ..... ಇರುತ್ತದೆ.
೨. ಮನುಷ್ಯನಿಗೆ ಮಲೇರಿಯ ಪರಾವಲಂಬಿಯನ್ನು ಹೊತ್ತು ತಲುಪಿಸುವ ಕೀಟ..........
೩. ಟ್ರೈಪನೋಸೋಮ ಗ್ಯಾಂಬಿಯೆನ್ಸ್ ಪರಾವ ಲಂಬಿ ಯಾವ ರೋಗಕ್ಕೆ ಕಾರಣ?
೪. ಸಣ್ಣ ಕರುಳಿನ ಒಳಗೋಡೆಯಲ್ಲಿರುವ ಬೆರಳಿ ನಾಕಾರದ ಚಾಚುಗಳಿಗೆ .... ಎಂದು ಹೆಸರು.
೫. ಗ್ರಂಥಿಗಳು ಉತ್ಪತ್ತಿ ಮಾಡುವ ಪ್ರೊಟೀನ್ ಯುಕ್ತ, ಸಾವಯವ ವೇಗವರ್ಧಕ ಗಳಿಗೆ .... ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ.
೬. ಎ, ಬಿ, ಎಬಿ ಮತ್ತು ಓ. ಇವು..........
೭. ಜೀರ್ಣಿಸಲ್ಪಟ್ಟ ಆಹಾರ, ಪಿತ್ತಕೋಶವನ್ನು .... ಎಂಬ ಮಲೀನ ರಕ್ತನಾಳದ ಮೂಲಕ ತಲುಪುತ್ತದೆ.
೮. ಎದೆ ಮತ್ತು ಹೊಟ್ಟೆಯನ್ನು ಬೇರ್ಪಡಿಸುವ ಮಾಂಸದ ಹಾಳೆಯ ಹೆಸರು ....
೯. ....ಗಳಲ್ಲಿರುವ ಸೂಕ್ಷ್ಮವಾದ ಗಾಳಿಕೋಶ ಗಳಿಗೆ, ಗಾಳಿಗೂಡು (ಆರ್‌ವಿಯೊಲೈ) ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ.
೧೦. ಮೂತ್ರಪಿಂಡದ ಹೊರಭಾಗಕ್ಕೆ ಕಾರ್ಟೆಕ್ಸ ಎಂದು ಹೆಸರು. ಒಳಗಿನ ಭಾಗಕ್ಕೆ ಏನು ಹೆಸರು?

ಪ್ರವೇಶ ಪತ್ರ

ಹೆಸರು..

ವಿಳಾಸ..

....

....

ವಯಸ್ಸು...........ವಿದ್ಯಾರ್ಹತೆ.................... ಉದ್ಯೋಗ..........................

ನಾನು ಜೀವನಾಡಿ ಓದುವುದನ್ನು ಇಷ್ಟ ಪಡುತ್ತೇನೆ.

ಏಕೆಂದರೆ ....

....

....

(ಹದಿನೈದು ಶಬ್ದಗಳಲ್ಲಿ ನಿಮ್ಮ ಅನಿಸಿಕೆಯನ್ನು ಬರೆಯಿರಿ)

ದಿನಾಂಕ : ....

ಸ್ಥಳ : .... ಸಹಿ

ರಸ ಪ್ರಶ್ನೆ - ೧ ಉತ್ತರಗಳು

ಸಂಖ್ಯೆ	ಉತ್ತರ
೧	X
೨	X
೩	✓
೪	✓
೫	✓
೬	✓
೭	✓
೮	X
೯	✓
೧೦	✓
೧೧	X
೧೨	✓

ವಿಜೇತರು

ರಸಪ್ರಶ್ನೆ-೧ಕ್ಕೆ ಯಾರೂ ಸರಿಯುತ್ತರವನ್ನು ಕಳುಹಿಸಿಲ್ಲ. ಆಲಮಟ್ಟಿಯ ಶಶಿಕಲಾ ಮತ್ತು ಮೊಣಕಾಲ್ಮೂರಿನ ಎಂ.ವಿ. ನಾಗೇಶ್ ಈರ್ವರೂ ತಲಾ ಒಂಬತ್ತು ಸರಿಯುತ್ತರಗಳನ್ನು ಬರೆದು ಮೂರು ತಪ್ಪಿದ್ದಾರೆ. ಕಾರಣ ಬಹುಮಾನವನ್ನು ಅತ್ಯಂತ ಹೆಚ್ಚು ಸರಿಯುತ್ತರವನ್ನು ಕಳುಹಿಸಿದ ಇವರೀರ್ವರಿಗೆ ತಲಾ ೫೦/- ರೂ. ಬಹುಮಾನ ಪಡೆದಿದ್ದಾರೆ.

೧. ಶಶಿಕಲಾ. ವಿದ್ಯಾನಗರ,
ಕೇರಾಫ್ ಶ್ರೀಕಾಂತ್ ವಿದ್ಯಾನಗರ, ಪ್ರೇಮಾದೇವಿ ಆಕ್ಯುಪಂಕ್ಚರ್ ಕೇಂದ್ರ, ಆಲಮಟ್ಟಿ ಆರ್.ಎಸ್., ತಾ. ಬಸವನ ಬಾಗೇವಾಡಿ, ಜಿ. ಬಿಜಾಪುರ -೫೮೬ ೨೧೮

೨. ಎಂ.ವಿ. ನಾಗೇಶ್,
ಕೇರಾಫ್ ಬಿ. ಶಿವಕುಮಾರ್, ಅಂಚೆ: ಕೋನಸಾಗರ, ತಾ: ಮೊಣಕಾಲ್ಮೂರು, ಜಿ. ಚಿತ್ರದುರ್ಗ-೫೭೭ ೫೨೯

''ಸೆಕೆಂಡ್ ಒಪೀನಿಯನ್''

ತಜ್ಞ ವೈದ್ಯರೊಡನೆ ಆರೋಗ್ಯ ಸಮಾಲೋಚನೆ.

ಓದುಗರೇ,

ಆರೋಗ್ಯದ ಬಗ್ಗೆ ನಿಮಗೆ ಅನೇಕ ವಿಷಯಗಳು ತಿಳಿಯದಿರಬಹುದು. ಅವನ್ನು ಸರಳವಾಗಿ ತಿಳಿಯುವ ಮಾರ್ಗ ನಿಮಗೆ ದೊರೆಯದಿರಬಹುದು. ಹಾಗೂ ನಿಮ್ಮ ರೋಗಕ್ಕೆ ನೀವು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಿರುವ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಸರಿಯಾಗಿದೆಯೇ ಇಲ್ಲವೇ ? ಎಂಬ ಸಂಶಯ ನಿಮಗೆ ಬರಬಹುದು. ಅದನ್ನು ನಿವಾರಿಸಿಕೊಳ್ಳುಲು ನಿಮಗೆ ಸೂಕ್ತ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ ಸಿಗದಿರಬಹುದು.

ಹಾಗಾಗಿ....

ನಿಮಗಾಗಿ ಆರಂಭಿಸುತ್ತಿದ್ದೇವೆ ಈ ಹೊಸ ಅಂಕಣವನ್ನು. ಪ್ರತಿ ತಿಂಗಳು ಒಬ್ಬೊಬ್ಬ ತಜ್ಞ ವೈದ್ಯರು, ಒಂದೊಂದು ವಿಷಯಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದಂತೆ ನಿಮ್ಮ ಅನುಮಾನಗಳಿಗೆ ಪರಿಹಾರ ಹಾಗೂ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನಗಳನ್ನು ನೀಡುತ್ತಾರೆ.

ಡಾ || ದೀಪಕ್ ಹಳದಿಪುರ

ಕಿವಿ, ಮೂಗು ಮತ್ತು ಗಂಟಲು ತಜ್ಞರು

ಆಗಸ್ಟ್ ತಿಂಗಳ ಸಂಚಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಖ್ಯಾತ ತಜ್ಞರಾದ ಇವರು ಕಿವಿ, ಮೂಗು ಮತ್ತು ಗಂಟಲುಗಳಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳಿಗೆ ಉತ್ತರಿಸಲಿದ್ದಾರೆ

ನಿಯಮಗಳು

೧)ಪ್ರಶ್ನೆಗಳನ್ನು ನಿಗದಿತ ಫಾರಂನಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರ ಕಳುಹಿಸಬೇಕು.

೨)ಪ್ರಶ್ನೆಗಳು ಚುಟುಕಾಗಿರಲಿ, ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿರಲಿ.

೩)ಪ್ರಶೆಗಳಿಗೆ ಸೂಕ್ತ ವಿವರಗಳನ್ನು ಹಾಗೂ ಮಾಹಿತಿಯನ್ನು ಕೊಡಲಾಗುತ್ತದೆ. ಚಿಕಿತ್ಸಾ ವಿವರಗಳನ್ನು ನೀಡುವುದಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಅವಶ್ಯ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ ನೀಡಲಾಗುತ್ತದೆ.

೪)ಈಗಾಗಲೇ ಪಡೆಯುತ್ತಿರುವ ಔಷಧಗಳ ಸೇವನೆಯ ಬಗ್ಗೆ ''ಸೆಕೆಂಡ್ ಒಪೀನಿಯನ್'' (ದ್ವಿತೀಯ ವೈದ್ಯರ ಅಭಿಪ್ರಾಯ) ಬೇಕಿದ್ದರೆ, ಔಷಧ ವಿವರಗಳನ್ನು ಒಂದು ಹಾಳೆಯಲ್ಲಿ ಬರೆದು ಫಾರಂ ಜೊತೆ ಲಗತ್ತಿಸಿ.

೫)ಈ ಬಗ್ಗೆ ಯಾವುದೇ ಪತ್ರ ವ್ಯವಹಾರಕ್ಕೆ ಅವಕಾಶವಿಲ್ಲ.

೬)ಆಗಸ್ಟ್ ೧೯೯೭ರ 'ಸೆಕೆಂಡ್ ಒಪೀನಿಯನ್'ಗೆ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳನ್ನು ಕಳುಹಿಸಲುಜೂನ್ ತಿಂಗಳ ಕೊನೆಯ ದಿನಾಂಕ ೧೯೯೭. ನಂತರ ಬಂದ ಪತ್ರಗಳನ್ನು ಪರಿಗಣಿಸಲಾಗುವುದಿಲ್ಲ.

ನೀವು ಪತ್ರ ಬರೆಯಬೇಕಾದ ವಿಳಾಸ
ಜೀವನಾಡಿ
'ಸೆಕೆಂಡ್ ಒಪೀನಿಯನ್ ವಿಭಾಗ'
ದಿಕ್ಸೂಚಿ ಕಾರ್ಯಾಲಯ,
೯೪೦, ೮ನೇ 'ಬಿ' ಮೇನ್;
೩ನೆಯ ಸ್ಟೇಜ್, ೩ನೆಯ ಬ್ಲಾಕ್,
ಬಸವೇಶ್ವರ ನಗರ,
ಬೆಂಗಳೂರು-೫೬೦ ೦೭೯

'ಸೆಕೆಂಡ್ ಒಪೀನಿಯನ್' ವಿಭಾಗ - ಜೂನ್-೧೯೯೭

ಹೆಸರು..

ವಯಸ್ಸು..ಲಿಂಗ..

ವಿಳಾಸ..

....

....

ಪ್ರಶ್ನೆಗಳು ೧) ....

೨) ....

ಸ್ಥಳ..............................

ದಿನಾಂಕ..........................

ಸಹಿ

'ಆರೋಗ್ಯ ಜ್ಯೋತಿಷ್ಯ'

ರೋಗಗಳಿಗೆ ಜ್ಯೋತಿಷ್ಯ ಪರಿಹಾರ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನದ ಪ್ರಾಯೋಗಿಕ ಅಂಕಣ

ನಿಮ್ಮ ಪ್ರಶ್ನೆಗೆ ಉತ್ತರಿಸಲಿದ್ದಾರೆ

ವಿದ್ವಾನ್ ಶ್ರೀರಾಮಚಂದ್ರ ಶರ್ಮ ತ್ಯಾಗಲಿಯವರು

'ಆರೋಗ್ಯ ಜ್ಯೋತಿಷ್ಯ' - ಜುಲೈ ೧೯೯೭

೧. ಹೆಸರು..

೨. ಹೆಸರಿನ ಪ್ರಕಟಣೆ ಬೇಡವಾಗಿದ್ದರೆ ನಿಮ್ಮ ಸಂಕೇತ ನಾಮ..

೩. ವಿಳಾಸ ....

....

೪. ಲಿಂಗ : ಸ್ತ್ರೀ......................... ಪುರುಷ.........................

೫. ಜನ್ಮ ದಿನಾಂಕ :.. ದಿನ.......................................

೬. ಜನ್ಮ ಸಮಯ .... ಗಂಟೆ.. ನಿಮಿಷ

೭. ಜನ್ಮ ಸ್ಥಳ............................ಗ್ರಾಮ. ....ತಾಲ್ಲೂಕು ....ಜಿಲ್ಲೆ.............................

೮. ನಿಮಗೇನು ಬೇಕು ? (ಒಂದನ್ನು ಮಾತ್ರ ಆರಿಸಿ) : ★ ರೋಗ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ಭವಿಷ್ಯ ☐ ★ ವಾರ್ಷಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಭವಿಷ್ಯ ☐

೯. ರೋಗ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ಭವಿಷ್ಯವಾದರೆ, ರೋಗದ ಹೆಸರು..

೧೦. ರೋಗಗಳಿಗೆ ಜ್ಯೋತಿಷ್ಯದ ಮೂಲಕ ಪರಿಹಾರ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ ನೀಡುವ ಈ ಪ್ರಯೋಗದಲ್ಲಿ ನಾನು ಸ್ವಇಚ್ಛೆಯಿಂದ ಭಾಗವಹಿಸುತ್ತಿದ್ದೇನೆ. ಇಲ್ಲಿನ ಫಲಿತಾಂಶಗಳನ್ನು ಸೈದ್ಧಾಂತಿಕವಾಗಿ ಮಾತ್ರ ಸ್ವೀಕರಿಸುತ್ತೇನೆ. ನಂತರ ಜ್ಯೋತಿಷ್ಯದ ಫಲಾಫಲಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಯಾವುದೇ ಪೂರ್ವಾಗ್ರಹವಿಲ್ಲದೇ ಉತ್ತರವನ್ನು ಬರೆಯುತ್ತೇನೆಂದು ಈ ಮೂಲಕ ಪ್ರಮಾಣ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದೇನೆ.ಇದ

ಸ್ಥಳ............................

ದಿನಾಂಕ........................ ಸಹಿ

ನಿಯಮಗಳು

೧. ಪ್ರಶ್ನೆಗಳನ್ನು ನಿಗದಿತ ಫಾರಂನಲ್ಲಿಯೇ ಕಳುಹಿಸಬೇಕು.
೨. ಇದೊಂದು ಪ್ರಯೋಗ ಮಾತ್ರ. ಜ್ಯೋತಿಷ್ಯದ ಫಲಿತಾಂಶವನ್ನು ಸೈದ್ಧಾಂತಿಕವಾಗಿ ಮಾತ್ರ ಸ್ವೀಕರಿಸಬೇಕು.
೩. ಫಲ ಜ್ಯೋತಿಷ್ಯದಲ್ಲಿ ಸೂಚಿಸಿರುವ ಅವಧಿ ಮುಗಿದ ನಂತರ, ಜ್ಯೋತಿಷ್ಯವು ನಿಜವಾಯಿತೆ ? ಸುಳ್ಳಾಯಿತೆ? ಎಂಬುದನ್ನು ನಮಗೆ ಬರೆದು ತಿಳಿಸಬೇಕು.
೪. ಈ ಬಗ್ಗೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಪತ್ರ ವ್ಯವಹಾರ, ವಾದ ವಿವಾದಗಳಿಗೆ ಅವಕಾಶವಿಲ್ಲ.
೫. ಒಂದು ವರ್ಷದ ನಂತರ, ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ಪ್ರಕಟವಾದ ಫಲಿತಾಂಶವನ್ನು ಓದುಗರು ನೀಡಿದ ಉತ್ತರಗಳೊಡನೆ ಹೋಲಿಸಿ ನೋಡುತ್ತೇವೆ. ಪ್ರಕಟಿಸುತ್ತೇವೆ. ಆದುದರಿಂದ ಈ ಪ್ರಯೋಗದಲ್ಲಿ ಸಂಪೂರ್ಣ ಸಹಕಾರ ಕೊಡುವವರು ಮಾತ್ರ ಭಾಗವಹಿಸಬೇಕು.
೬. ನಿಮ್ಮ ಪತ್ರಗಳು ಮೇ ಕೊನೆಯ ದಿನಾಂಕದೊಳಗೆ ನಮಗೆ ತಲುಪಲಿ.
೭. **ಈ ಪ್ರವೇಶ ಪತ್ರದೊಂದಿಗೆ ಜನ್ಮ ಕುಂಡಲಿಯನ್ನು ಕಳುಹಿಸಬೇಕು.**

ನಮ್ಮ ವಿಳಾಸ

ಜೀವನಾಡಿ 'ಆರೋಗ್ಯ ಜ್ಯೋತಿಷ್ಯ' ವಿಭಾಗ,
ದಿಕ್ಸೂಚಿ ಕಾರ್ಯಾಲಯ, ೯೪೦, ೮ನೇ 'ಬಿ' ಮೇನ್, ೩ನೆಯ ಸ್ಟೇಜ್,
೩ನೆಯ ಬ್ಲಾಕ್, ಬಸವೇಶ್ವರ ನಗರ, ಬೆಂಗಳೂರು-೫೬೦ ೦೭೯

ಜಾತಕ ಕಳುಹಿಸಿ

ಆರೋಗ್ಯ ಜ್ಯೋತಿಷ್ಯ ಒಂದು ಪ್ರಾಯೋಗಿಕ ಅಂಕಣ. ಇದರಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸಲು ಒಪ್ಪಿದ ವಿದ್ವಾನ್ ರಾಮಚಂದ್ರ ಶರ್ಮ ತ್ಯಾಗಲಿಯವರಿಗೆ 'ಜೀವನಾಡಿ' ಆಭಾರಿ.

ಈ ಅಂಕಣಕ್ಕೆ ಓದುಗರ ತೀವ್ರ ಉತ್ತೇಜನ ದೊರೆತಿದೆ. ಆದರೆ ಬಹಳಷ್ಟು ಜನರು ತಮ್ಮ ಪ್ರವೇಶಪತ್ರಗಳೊಂದಿಗೆ ಜಾತಕವನ್ನು ಕಳುಹಿಸಿಕೊಟ್ಟಿಲ್ಲ. ಕಳುಹಿಸಿರುವವರ ಕೆಲವು ಜಾತಕಗಳು ಅನೇಕ ದೋಷಗಳಿಂದ ಕೂಡಿವೆ. ಹಾಗಾಗಿ ಸರಿಯಾದ ಜಾತಕವನ್ನು ಮಾತ್ರ ಕಳುಹಿಸಿ.

ಈ ಅಂಕಣದಲ್ಲಿ ಯಾರ ಯಾರ ಭವಿಷ್ಯವು ಪ್ರಕಟವಾಗುತ್ತದೋ, ಅವರೆಲ್ಲ ಸೂಚಿಸಿದ ಅವಧಿಯೊಳಗೆ ಭವಿಷ್ಯ ನಿಜವಾದರೆ ನಿಜವೆಂದು, ಸುಳ್ಳಾದರೆ ಸುಳ್ಳೆಂದು ಬರೆದು ತಿಳಿಸಲೇಬೇಕು. ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ನಮ್ಮ ಪ್ರಯತ್ನ ವ್ಯರ್ಥವಾದೀತು.

ಓದುಗರು ಸಹಕರಿಸುವರೆಂಬ ನಂಬಿಕೆಯಿಂದಲೇ ಈ ಅಂಕಣವನ್ನು ಆರಂಭಿಸಿದ್ದೇವೆ.

ಜ್ಯೋತಿಷ್ಯದಿಂದ- ರೋಗ ಪರಿಹಾರ ?

-ಸಂಪಾದಕ

ಜ್ಯೋತಿಷ್ಯದಿಂದ ರೋಗ ಪರಿಹಾರ

ಈ ಭೂಮಿಯ ಜೀವಿಗಳ ದೇಹ, ಮನಸ್ಸು, ಗುಣ, ಕ್ರಿಯೆಗಳ ಮೇಲೆ ಗ್ರಹಗಳ ಪ್ರಭಾವವನ್ನು ನಂಬಲಾಗಿದೆ. ಭಾರತೀಯ ವೈದ್ಯಶಾಸ್ತ್ರವು ಜ್ಯೋತಿಷ್ಯವನ್ನು ರೋಗ ನಿಧಾನ ಮತ್ತು ಪರಿಹಾರಕ್ಕೆ ಸಹಾಯಕವಾಗಿ ಸ್ವೀಕರಿಸಿದೆ. ಪ್ರಸ್ತುತ ನಮ್ಮ ''ಜೀವನಾಡಿ'' ಪತ್ರಿಕೆಯಲ್ಲಿ 'ಜ್ಯೋತಿಷ್ಯದ ಮೂಲಕ ರೋಗ ಪರಿಹಾರ' ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮವನ್ನು ರೂಪಿಸುತ್ತಿದ್ದೇವೆ. ಈ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮದ ಫಲಿತಾಂಶವನ್ನು ಗಮನಿಸಿ ಸೈದ್ಧಾಂತಿಕವಾಗಿ ಸ್ವೀಕರಿಸಲರ್ಹವಾಗುತ್ತದೆ.

ತಮ್ಮ ರೋಗ ಅಥವಾ ರೋಗ ಸಂಶಯವನ್ನು ಪರಿಹರಿಸಿಕೊಳ್ಳುವವರು ಈ ಪಕ್ಕದ ಪುಟದಲ್ಲಿನ 'ಆರೋಗ್ಯ ಜ್ಯೋತಿಷ್ಯ-ಜುಲೈ೧೯೯೭'ರ ಕೂಪನ್‌ನ್ನು ಸ್ಪಷ್ಟಾಕ್ಷರಗಳಲ್ಲಿ ತುಂಬಿ ಕಳಿಸಬೇಕು. ಉತ್ತರವನ್ನು ಮುಂದಿನ ಸಂಚಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಬರೆಯಲಾಗುವುದು.

-ರಾಮಚಂದ್ರ ಶರ್ಮ ತ್ಯಾಗಲಿ

★ ಕೆ.ಜಿ.ವಿ. ರಾವ್, ಮಾಗಡಿ

- ಈ ವರ್ಷದಲ್ಲಿ ನಿಮ್ಮ ಆರೋಗ್ಯವು ಮಧ್ಯಮ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿರುತ್ತದೆ. ಸದಾ ಒಂದಿಲ್ಲೊಂದು ಅನಾರೋಗ್ಯ ಸ್ಥಿತಿಯು ನಿಮ್ಮನ್ನು ಕಾಡುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ಈಗ ನಿಮಗೆ ಚಂದ್ರ ದೆಶೆಯು ಪ್ರಾರಂಭವಾಗಿದೆ. ಬಿಳಿ ರಕ್ತಕಣಗಳ ವ್ಯತ್ಯಾಸದಿಂದ ಉಂಟಾಗಬಹುದಾದ ಶೀತ, ರಕ್ತಕ್ಷೀಣತೆ, ಶ್ವಾಸಕೋಶದ ತೊಂದರೆ ಮುಂತಾದವುಗಳು ಉಂಟಾಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಇದೆ. ಅಸೌಖ್ಯದ ಅನುಭವವು ಉಂಟಾಗುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ತಲೆ ಸುತ್ತುವಿಕೆ, ಕೌಟುಂಬಿಕ ತೊಂದರೆಗಳಿಂದ ಮಾನಸಿಕ ನೆಮ್ಮದಿ ಕೆಡುವಿಕೆ, ಅನಾಸಕ್ತಿ ಮುಂತಾದವು ತಲೆದೋರುತ್ತವೆ. ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ಕೆಲವು ನಿಮಗೆ ಜನ್ಮಜಾತವಾಗಿಯೇ ಇವೆ. ಪ್ರಕೃತ ನೀವು ಪುಷ್ಯರಾಗ ರತ್ನವನ್ನು ಧರಿಸಿ, ಗಣಪತಿಯನ್ನು ಆರಾಧಿಸುತ್ತಿದ್ದರೆ ಎಲ್ಲ ವಿಧದ ಕಷ್ಟಗಳಿಂದ ಪಾರಾಗುತ್ತೀರಿ.

ಗುರು-೨	ಸಾಂಶ ಗ್ರಹಚಕ್ರ		ರಾಹು-೫ ಚಂದ್ರ-೧೨ ಕುಜ-೯
ರವಿ-೫ ಶನಿ-೪ ಕೇತು-೧೧ ಬುಧ-೧೦			
ಲಗ್ನ-೨ ಶುಕ್ರ-೪			

★ ಕೆ.ಜಿ. ರಾಮಪ್ರಸಾದ್, ಕಡೂರು.

		ಶನಿ-೬	ಕೇತು-೩
ಚಂದ್ರ-೧೨			ಶುಕ್ರ-೧೦
			ಲಗ್ನ-೧೨
ಗುರು-೨ ರಾಹು-೯			ರವಿ-೧೧ ಕುಜ-೧೦ ಬುಧ-೧೨

- ಈ ವರ್ಷ ನೀವು ನಿಮ್ಮ ಆರೋಗ್ಯದ ಕಡೆ ವಿಶೇಷ ಗಮನವನ್ನು ನೀಡಬೇಕು. ಕಫ, ವಾತ ಸಂಬಂಧವಾದ ಅನಾರೋಗ್ಯವು ಉಂಟಾದೀತು. ಜೂನ್ ೨೩ರೊಳಗೆ ವಿಶೇಷ ಅಪಘಾತವಾಗುವ ಭಯವೂ ಇದೆ. ಅಥವಾ ದೇಹದೊಳಗಿನ ನರ ನಾಡಿಗಳಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಗೆ ಗುರಿಯಾಗುತ್ತೀರಿ. ಈ ವರ್ಷ ಉದ್ಯೋಗ ಲಾಭವಾಗುವುದರಿಂದ ಇದುವರೆಗೆ ನಿಮಗಿದ್ದ ಮಾನಸಿಕ ವ್ಯಥೆಗಳೆಲ್ಲಾ ಕ್ರಮವಾಗಿ ನಿವಾರಣೆಯಾಗುತ್ತವೆ. ೯೮ರಿಂದ ನಿಮ್ಮೆಲ್ಲ ವಿವಾಹಾದಿ ಸಮಸ್ಯೆಗಳೂ ಬಗೆಹರಿದು ನಿಮ್ಮ ಇಚ್ಛೆಯಂತೆ ಉತ್ತರೋತ್ತರ ಅಭಿವೃದ್ಧಿಯುಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ನೀವು ದೇವಿಯ ಆರಾಧನೆಯನ್ನು ಮಾಡಬೇಕು. ಇದರಿಂದ ಇಷ್ಟಾರ್ಥ ಸಿದ್ಧಿಯಾಗುತ್ತದೆ.

★ ಗೋಪಾಲ್ ಎಂ.ಎಂ., ಬಾಗಲಕೋಟೆ

- ನಿಮ್ಮ ಜನ್ಮಕುಂಡಲಿಯು ಅನೇಕ ತಪ್ಪುಗಳಿಂದ ಕೂಡಿದೆ. ಗ್ರಹಗಳ ಸ್ಥಾನಗಳು ಸರಿಯಾಗಿಲ್ಲ. ರಾಶಿ ಕುಂಡಲಿಯ ಪ್ರಕಾರ ನಿಮ್ಮ ಆರೋಗ್ಯವು ಈ ವರ್ಷ ಚೆನ್ನಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಅನೀಮಿಕ್ ದೋಷವು ನಿಮ್ಮ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಸದಾ ಮನೆ ಮಾಡಿಕೊಂಡಿದೆ. ಅದನ್ನು ಪರಿಹರಿಸಿಕೊಳ್ಳಲಿಕ್ಕೆ ಕಬ್ಬಿಣಾಂಶವನ್ನು ದೇಹಕ್ಕೆ ಒದಗಿಸಬೇಕು. ದೈವಿಕವಾಗಿ ದುರ್ಗೆಯ ಪೂಜೆ, ಜಪ ಮುಂತಾದವನ್ನು ಮಾಡಬೇಕು. ಉತ್ತರೋತ್ತರ ಅಭಿವೃದ್ಧಿಯಾಗುತ್ತದೆ.

ಕೇತು		ಚಂದ್ರ	
ಶುಕ್ರ	ರಾಶಿ ಕುಂಡಲಿ		
ರವಿ ಕುಜ ಬುಧ			
ಲಗ್ನ ಶನಿ	ಗುರು		ರಾಹು

ಹಿತ್ತಲ ಗಿಡ ಮರಗಳು: ಬಹು ಉಪಯೋಗಿ ಬೇವು

♦ ಕೆ.ಎನ್. ವೆಂಕಟೇಶ ಮೂರ್ತಿ ಎಂ.ಎಸ್ಸಿ.(ಕೃಷಿ)

ಭಾರತೀಯ ಸಂಸ್ಕೃತಿಯಲ್ಲಿ ಬೇವಿಗೆ ಒಂದು ಪವಿತ್ರ ಸ್ಥಾನವಿದೆ. ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಸುಖ-ದುಃಖ ಗಳು ಸರಿಸಮಾನವಾಗಿರಲಿ ಎಂಬ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ವರ್ಷದ ಆರಂಭದಲ್ಲಿ ಮೊದಲನೆಯ ದಿನ ಅಂದರೆ ಯುಗಾದಿಯಂದು ಬೇವು - ಬೆಲ್ಲವನ್ನು ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳುವ ಪದ್ಧತಿ ವಾಡಿಕೆಯಲ್ಲಿದೆ. ಬೇವನ್ನು ತಿನ್ನುವಾಗ ''ಶತಾಯುರ್ವಜ್ರ ದೇಹಾಯ ಸರ್ವಸಂಪತ್ಕರಾಯಚ। ಸರ್ವಾರಿಷ್ಟ ವಿನಾಶಾಯ ನಿಂಬಕಂ ದಳ ಭಕ್ಷಣಂ॥'' ಎಂದು ಹೇಳುವ ಶ್ಲೋಕವಿದು. ಅಂದರೆ, ಶರೀರವು ವಜ್ರದಂತಾಗುತ್ತದೆ. ಸರ್ವಸಂಪತ್ತು ಉಂಟಾಗು ತ್ತದೆ ಸರ್ವ ಅರಿಷ್ಟ ಗಳು ನಾಶವಾಗುತ್ತವೆ ಎಂದು.

ಯುಗಾದಿ ಪ್ರಾರಂಭವಾಗುವ ವೇಳೆಗೆ ಬಿಸಿಲಿನ ಬೇಗೆ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತದೆ. ಬಿಸಿಲಿನ ಬೇಗೆ ಯಿಂದ ಅಮ್ಮ, ಪಿತ್ತಕೋಶಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಪಟ್ಟ ರೋಗಗಳುಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ರೋಗಗಳನ್ನು ಪ್ರಾರಂಭದಲ್ಲಿಯೇ ತಡೆಗಟ್ಟಲು ಸೂಕ್ತ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ, ರಾಮಬಾಣದಂತಿರುವ ಬೇವನ್ನು ಸೇವಿಸಿದರೆ ಮುಂದೆ ಈ ರೋಗಗಳ ಭಯವಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಅಂದರೆ ಇದು ಒಂದು ರೀತಿಯ ದೇವಿ ಪ್ರತಿಬಂಧಕ(Vaccination) ಇದ್ದ ಹಾಗೆ.

ಬೇವು ರೋಗನಿವಾರಕ. ಅಮ್ಮ (ಮೀಸಲ್ಸ್) ಮುಂತಾದ ರೋಗಗಳಿಗೆ ರಾಮ ಬಾಣ. ಒಂದು ವೇಳೆ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಅಮ್ಮ ಕಾಣಿಸಿ ಕೊಂಡು ಮಕ್ಕಳು ನರಳುತ್ತಿದ್ದರೆ, ಮಕ್ಕಳ ಹತ್ತಿರ ಬೇವಿನ ಸೊಪ್ಪನ್ನು ಇಡುವ ಸಂಪ್ರದಾಯ ಹಳ್ಳಿ ಗಳಲ್ಲಿ ಈಗಲೂ ಪ್ರಚಲಿತವಾಗಿದೆ ಮತ್ತು ಹುಣ್ಣು ಮಾಯುವುದಕ್ಕೆ ಬೇವಿನ ಸೊಪ್ಪನ್ನು ನುಣ್ಣಗೆ ಅರೆದು ಹುಣ್ಣಿಗೆ ಲೇಪಿಸುವುದು ಸಹಾ ವಾಡಿಕೆ ಯಲ್ಲಿದೆ. ಹುಣ್ಣು ವಾಸಿಯಾದ ನಂತರ ಬೇವಿನ ಸೊಪ್ಪು ಹಾಕಿ ಕಾಯಿಸಿದ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಸ್ನಾನ ಮಾಡಿಸುವುದು ಹಿಂದಿನಿಂದಲೂ ನಡೆದು ಬಂದಿದೆ.

ಬೇವಿನ ಸೊಪ್ಪು ಕಹಿ. ಇದು ಪಿತ್ತಕೋಶದ ಮೇಲೆ ಉಂಟಾಗಬಹುದಾದ ತೊಂದರೆಗಳನ್ನು ನಿವಾರಿಸಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಮನುಷ್ಯನ ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಜಠರ ಹೇಗೋ ಹಾಗೆಯೇ ಪಿತ್ತ ಕೋಶವೂ ಸಹಾ ಬಹಳ ಮುಖ್ಯವಾದುದು. ಪಿತ್ತರಸ ಹೆಚ್ಚಿಗೆ ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾದರೂ ಕಷ್ಟ, ಕಡಿಮೆಯಾದರೂ ಕಷ್ಟ, ಸಮಧಾತುವಾಗಿರ



ಬೇಕು. ಬಿಸಿಲಿನ ಶಾಖಕ್ಕೆ ಪಿತ್ತಕೋಶವು ತನ್ನ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪಮಟ್ಟಿಗೆ ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಇದನ್ನು ಸರಿಪಡಿಸಬೇಕಾದರೆ ಬೇವಿನ ಸೊಪ್ಪಿನ ಸೇವನೆಯೊಂದೇ ದಾರಿ.

ಬೇವಿನ ಸೊಪ್ಪು ಕಹಿ, ಬರೀ ಸೊಪ್ಪನ್ನು ತಿನ್ನುವುದಕ್ಕಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಬೆಲ್ಲದ ಜೊತೆ ತೆಗೆದು ಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಬೆಲ್ಲದ ಬದಲು ಸಕ್ಕರೆ ಏಕಾಗ ಬಾರದು ಎಂದು ಕೇಳಬಹುದು. ಸಕ್ಕರೆಯಲ್ಲಿ ಸಿಹಿ ಅಂಶ ಒಂದನ್ನು ಬಿಟ್ಟರೆ ಬೇರಾವಗುಣವೂ ಇಲ್ಲ. ಅದನ್ನು ಶುದ್ಧಿ ಮಾಡಿರುವುದರಿಂದ ಅದರಲ್ಲಿರುವ ಸತ್ವವೆಲ್ಲವೂ ನಾಶವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಇದು ಒಂದು ರೀತಿ ಪಾಲಿಷ್ ಮಾಡಿದ ಅಕ್ಕಿ ಯಂತೆ. ಆದರೆ ಬೆಲ್ಲದಲ್ಲಿ ಸಿಹಿ ಜೊತೆ ಇನ್ನೂ ಕೆಲವು ಔಷಧಿಯುಕ್ತ ಗುಣಗಳಿವೆ. ಗುಣದಲ್ಲಿ ಬೆಲ್ಲವು ಪಿತ್ತವಾದರೂ ಬೇವಿನ ಜೊತೆ ತೆಗೆದು ಕೊಂಡರೆ, ಬೇವಿನಸೊಪ್ಪಿನ ಸೇವನೆ ಯಿಂದ ಉಂಟಾಗ ಬಹುದಾದ ಹೆಚ್ಚು ಪಿತ್ತವನ್ನು ಶಮನ ಮಾಡಿ ದೇಹವನ್ನು ಒಂದು ಸ್ಥಿಮಿತದಲ್ಲಿ ಇಡುವು ದಕ್ಕೆ ಸಹಾಯಕಾರಿ. ಮುಳ್ಳನ್ನು ಮುಳ್ಳಿನಿಂದಲೇ ತೆಗೆಯುವ ಹಾಗೆ (Dimond Cuts Dimond) ಪಿತ್ತವನ್ನು ಪಿತ್ತದಿಂದಲೇ ನಾಶ ಮಾಡುವುದು ಬೇವು ಬೆಲ್ಲ.

ಬೇವಿಲ್ಲದ ಊರಿಲ್ಲ, ಹಳ್ಳಿಯಿಲ್ಲ, ನಗರ ಗಳಿಲ್ಲ. ಅನಾದಿ ಕಾಲದಿಂದಲೂ ಬೇವನ್ನು ಅಶ್ವತ್ಥ ವೃಕ್ಷದೊಂದಿಗೆ ಬೆಳೆಸಿಕೊಂಡು ಬರುತ್ತಿರುವುದು ಭಾರತೀಯ ಸಂಪ್ರದಾಯ. ಈ ವೃಕ್ಷದ ಎಲ್ಲಾ ಭಾಗಗಳೂ ಒಂದಲ್ಲ ಒಂದು ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಅಂದರೆ ವೈದ್ಯಕೀಯ, ಕೃಷಿ, ಪರಿಸರ ಮುಂತಾದ ಕ್ಷೇತ್ರಗಳಲ್ಲಿ ತನ್ನ ಅಪಾರವಾದ ಕೊಡುಗೆಯನ್ನು ನೀಡಿದೆ. ಆದ್ದರಿಂದಲೇ ಇದನ್ನು ''ಹೊನ್ನಿನ ಬೇವು'' ಎಂದು ಕರೆಯಲಾಗಿದ್ದು ಇಂದಿಗೂ ಕಲ್ಪ ವೃಕ್ಷವಾಗಿದೆ. ಬೇವಿನ ಮರದ ಮೇಲೆ ಬೀಸಿ ಬಂದ ಗಾಳಿ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಒಳ್ಳೆಯದು. ಬೇವಿನ ನೆರಳಿನಲ್ಲಿ ದಿನವೂ ಸ್ವಲ್ಪ ಹೊತ್ತು ಕುಳಿತು ಕಾಲ ಕಳೆಯುತ್ತಾ ಬಂದರೆ ಚಿತ್ತಶಾಂತಿ ಸಿಗುತ್ತದೆ, ದೇಹದಲ್ಲಿ ಲವಲವಿಕೆಯುಂಟಾಗಿ ನವ ಚೈತನ್ಯ ಮೂಡುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಇದನ್ನು ''ಸಂಜೀವಿನಿ'' ಎಂದು ಕರೆದರೂ ತಪ್ಪಾಗ ಲಾರದು.

ಔಷಧೀಯ ಗುಣಗಳು

ಆಯುರ್ವೇದದಲ್ಲಿ ಬೇವಿನ ಬಳಕೆ ಬಹಳ ಹಿಂದಿನಿಂದಲೂ ಇದೆ. ಬೇವಿನ ಔಷಧೀಯ ಗುಣಗಳು ಹಾಗೂ ಔಷಧವಾಗಿ ಅದರ ಉಪಯೋಗಗಳಿವು.

★ ಬೇವಿನ ಹೂವನ್ನು ತುಪ್ಪದಲ್ಲಿ ಹುರಿದು ಸ್ವಲ್ಪ ಹುಣಸೆಹಣ್ಣು, ಹುರಿದ ಕೆಂಪುಮೆಣಸಿನ ಕಾಯಿ ನಾಲ್ಕಾರು ಬೇವಿನ ಎಲೆಗಳು, ರುಚಿಗೆ ತಕ್ಕಷ್ಟು ಉಪ್ಪು ಇವುಗಳನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಅರೆದ ಚಟ್ನಿಯು ಅರುಚಿ, ವಾಂತಿ, ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿನ ಹುಳುಗಳ ನಿವಾರಣೆಗೆ ಉಪಯುಕ್ತ.

★ ಪ್ರತಿದಿನ ಬೆಳಗ್ಗೆ ಖಾಲಿ ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಎರಡು-ಮೂರು ಬೇವಿನ ಎಲೆಗಳನ್ನು ತಿನ್ನುವ ಅಭ್ಯಾಸವಿಟ್ಟುಕೊಂಡರೆ ರಕ್ತ ಶುದ್ಧಿ ಯಾಗುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ರೋಗ ನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿಯುಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಮಧುಮೇಹ ರೋಗ (ಡಯಾಬಿಟೀಸ್) ನಿಯಂತ್ರಣದಲ್ಲಿರು ತ್ತದೆ.

★ ನಾಲ್ಕಾರು ಬಿಂದಿಗೆಯಷ್ಟು ನೀರಿಗೆ ಎರಡು ಹಿಡಿ ಬೇವಿನ ಸೊಪ್ಪು ಹಾಕಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕಾಯಿಸಿ. ಆ ನೀರಿನಿಂದ ಸ್ನಾನ ಮಾಡಿದರೆ ಚರ್ಮರೋಗಗಳು ಬರುವುದಿಲ್ಲ. ಪಿತ್ತದ ಗಂಧೆಗಳು ಏಳುವುದಿಲ್ಲ ಮತ್ತು ಮೈ ತುರಿಕೆ ಯುಂಟಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಈ ಕ್ರಮವನ್ನು ಪ್ರತಿನಿತ್ಯ ಅನುಸರಿಸಬಹುದು.

★ ಬೇವಿನ ಸೊಪ್ಪಿನಿಂದ ರಸ ತೆಗೆದು ಕಲ್ಲು

ಸಕ್ಕರೆ ಸೇರಿಸಿ ಸೇವಿಸುತ್ತಿದ್ದರೆ, ಅರಿಶಿನ ಕಾಮಾಲೆ(ಜಾಂಡಿಸ್) ಗುಣವಾಗುವುದು.

★ ಬೇವಿನ ಸೊಪ್ಪು ಮತ್ತು ಈರುಳ್ಳಿಯನ್ನು ಅರೆದು ಸಣ್ಣ ಸಣ್ಣ ಉಂಡೆಗಳನ್ನಾಗಿ ಮಾಡಿ ಸೇವಿಸುತ್ತಾ ಬಂದರೆ ಮುಟ್ಟಿನ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಉದರ ಬೇನೆ ನಿಯಂತ್ರಣಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.

★ ಬೇವಿನ ಹಣ್ಣನ್ನು ತಿನ್ನುತ್ತಾ ಬಂದರೆ ಮಿದುಳಿಗೆ ಶಕ್ತಿ ಬರುತ್ತದೆ. ಅದು ರಕ್ತದಲ್ಲಿರುವ ವಿಷವನ್ನು ದೂರಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ.

★ ದಿನವೂ ಒಂದು ಚಮಚದಷ್ಟು ಬೇವಿನ ರಸವನ್ನು ಕುಡಿಯುತ್ತಾ ಬಂದರೆ ಮೊಡವೆ ವಾಸಿಯಾಗುವುದಲ್ಲದೆ, ಕಲೆಯೂ ಮಾಯವಾಗುತ್ತದೆ.

★ ಬೇವಿನ ಎಣ್ಣೆಯನ್ನು ಬಿಸಿ ಮಾಡಿ ಹನಿ ಹನಿಯಾಗಿ ಕಿವಿಗೆ ಬಿಟ್ಟರೆ ಕಿವಿನೋವು ವಾಸಿಯಾಗುತ್ತದೆ.

★ ಬೇವಿನ ಎಣ್ಣೆಯನ್ನು ಕೂದಲಿಗೆ ಹಚ್ಚಿ ನಾಲ್ಕೈದು.ಗಂಟೆಗಳ ತರುವಾಯ ಸ್ನಾನ ಮಾಡಿದರೆ ಮೂರುವಾರಗಳಲ್ಲಿ ತಲೆಯ ಹೇನು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ನಾಶವಾಗುತ್ತದೆ.

★ ಬೇವಿನ ಸೊಪ್ಪನ್ನು ನುಣ್ಣಗೆ ಅರೆದು ರಾತ್ರಿ ಮಲಗುವ ಮುನ್ನ ತಲೆಗೆ ಪಟ್ಟು ಹಾಕಿ ಬಟ್ಟೆ ಬಿಗಿಯಬೇಕು. ಮರುದಿನ ಬೆಳಗ್ಗೆ ತಲೆ ತೊಳದರೆ ಹೇನುಗಳು ನಾಶವಾಗುತ್ತವೆ. ಹೀಗೆ ವಾರಕ್ಕೊಮ್ಮೆ ಮೂರು ವಾರಗಳ ಕಾಲ ಮಾಡಿದಲ್ಲಿ ತಲೆಯ ಹೇನುಗಳು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ನಾಶವಾಗುತ್ತವೆ, ಹಾಗೂ ಕೂದಲು ಉದುರುವುದು ನಿಲ್ಲುತ್ತದೆ.

★ ಬೇವಿನ ಸೊಪ್ಪನ್ನು ಅರೆದು ಸ್ತನಗಳಿಗೆ ಲೇಪಿಸುತ್ತಿದ್ದರೆ ಎದೆ ಹಾಲು ಇಂಗುತ್ತದೆ.

★ ಒಣಗಿದ ಎಲೆಗಳನ್ನು ಪುಡಿಮಾಡಿ ಉಜ್ಜುವುದರಿಂದ ಹಲ್ಲಿಗೆ ಹೊಳಪು ಬರುವುದು ಅಲ್ಲದೇ ದಂತಕ್ಷಯವೂ ನಿವಾರಣೆಯಾಗುತ್ತದೆ.

★ ಎಳೆಯ ಬೇವಿನ ಕಡ್ಡಿಗಳನ್ನು ಹಳ್ಳಿಗಳಲ್ಲಿ ಹಲ್ಲು ಉಜ್ಜುವುದಕ್ಕೆ ಉಪಯೋಗಿಸಿದರೆ, ಪಟ್ಟಣಗಳಲ್ಲಿ ಬೇವು ಮಿಶ್ರಿತ ಟೂತ್ ಪೇಸ್ಟ್‌ನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸುತ್ತಾರೆ.

★ ಶೇ. ಒಂದು ಭಾಗ ಬೇವಿನಎಣ್ಣೆಯನ್ನು ಸೀಮೆಎಣ್ಣೆಯೊಂದಿಗೆ ಬೆರೆಸಿ ದೀಪವನ್ನು ಉರಿಸುವುದರಿಂದ (ಸೊಳ್ಳೆ ನಿವಾರಕ ಸುರುಳಿಗಳ ಬದಲಾಗಿ) ಸೊಳ್ಳೆಗಳನ್ನು ದೂರಮಾಡ ಬಹುದು.

★ ಬೇವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಸೋಪು, ಪೇಸ್ಟ್, ಹಲ್ಲುಪುಡಿ ಇತ್ಯಾದಿಗಳ ತಯಾರಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಬಳಸಲಾಗುತ್ತಿದೆ.

★ ಉಳುಕು ನಿವಾರಿಸಲು, ಸಂಧಿವಾತಗಳಿಗೆ ಹಲ್ಲು ಹಾಗೂ ವಸಡು ನೋವುಗಳಿಗೆ, ಕೀಲು ನೋವು ನಿವಾರಣೆಗೆ ಎಲ್ಲಕ್ಕಿಂತ ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಆಂಟಿ ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಲ್, ಆಂಟಿವೈರಲ್, ಆಂಟಿಡಯಾಬಿಟಿಕ್ ಔಷಧಿಯಾಗಿ ಇನ್ನು ಮುಂದೆ ಬಹುಶಃ "ಏಡ್ಸ್"ನ ವಿರುದ್ಧ ಹೋರಾಡುವ ಶಕ್ತಿಯಾಗಿ ಬೇವು ಇನ್ನೂ ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರಾಮುಖ್ಯತೆ ಗಳಿಸುವ ಸಾಧ್ಯತೆಗಳಿವೆ.

ಕೃಷಿಯಲ್ಲಿ ಬೇವು

ಬೇವಿನ ಮರದ ಆಯುಷ್ಯ ೨೦೦ ವರ್ಷಗಳಿಗೂ ಹೆಚ್ಚು. ಇವು ೬೦ ಅಡಿಗಳಿಗಿಂತಲೂ ಹೆಚ್ಚು ಎತ್ತರಕ್ಕೆ ಬೆಳೆಯುತ್ತದೆ. ಸಸಿ ನೆಟ್ಟ ನಂತರ ಒಂದೆರಡು ವರ್ಷ ನೀರೆರೆದು ಪೋಷಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಬಂಜರುಭೂಮಿ ಹಾಗೂ ಕೃಷಿಗೆ ಯೋಗ್ಯವಲ್ಲದ ಭೂಮಿಯಲ್ಲಿ, ಬರಪೀಡಿತ ಪ್ರದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಲಾಭದಾಯಕವಾಗಿ ಬೆಳೆದು ಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಸದಾ ಹಸಿರಾಗಿರುವ ಈ ಗಿಡ ಎಂಥ ಬರಗಾಲವನ್ನಾದರೂ ಎದುರಿಸಬಲ್ಲದು. ಮಣ್ಣು ಸವಕಳಿಯನ್ನು ತಡೆಯುತ್ತದೆ. ಮಣ್ಣಿನಲ್ಲಿರುವ ತೇವಾಂಶವನ್ನು ರಕ್ಷಿಸುತ್ತದೆ.

ಉಪಯೋಗಗಳು

★ ಬೇವಿನ ಬೀಜದಿಂದ ಎಣ್ಣೆ ತೆಗೆದ ನಂತರ ಶೇ. ೮೦ರಷ್ಟು ಹಿಂಡಿ ಹಾಗೂ ಶೇ. ೨೦ ರಷ್ಟು ಎಣ್ಣೆ ಉಳಿಯುತ್ತದೆ. ಒಂದು ಟನ್ ಬೇವಿನ ಹಿಂಡಿಯಲ್ಲಿ ೩೫.೬ ಕಿಲೋಗ್ರಾಂ ಸಾರಜನಕ, ೮.೩ ಕಿಲೋ ಗ್ರಾಂ ರಂಜಕ ಹಾಗೂ ೧೬.೭ ಕಿಲೋಗ್ರಾಂ ಪೊಟಾಷ್, ೭.೭ ಕಿಲೋ ಗ್ರಾಂ ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ ೭.೫ ಕಿಲೋ ಗ್ರಾಂ ಮೆಗ್ನೀಷಿಯಂ ಸಸ್ಯ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳೇ ಅಲ್ಲದೆ ಕೀಟ ವಿಕರ್ಷಕಗಳೂ (INSECT REPELLENTS) ಇವೆ. ಈ ಕಾರಣದಿಂದಲೇ ಬೇವಿನ ಬೀಜದ ಕಷಾಯವು ಕಹಿಯಾಗಿದ್ದು ಕೀಟಗಳಿಗೆ, ಜಂತುಗಳಿಗೆ(NEMATODES) ಹಾಗೂ ಶಿಲೀಂಧ್ರಗಳಿಗೆ (FUNGUS) ವಿಕರ್ಷಕವಾಗಿ ಪರಿಣಮಿಸುತ್ತದೆ. ಇದರ ಹಿಂಡಿಯನ್ನು ಪಶು ಗಳಿಗೆ ಆಹಾರವಾಗಿಯೂ ನೀಡಬಹುದು. ಹಿಂಡಿಯ ಕಹಿ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಲು, ಇದರ ಜೊತೆ ಬೆಲ್ಲ ಸೇರಿಸಿ ಕೊಡುವ ಪದ್ಧತಿ ಆಂಧ್ರಪ್ರದೇಶ ದಲ್ಲಿ ಈಗಲೂ ರೂಢಿಯಲ್ಲಿದೆ. ರಾಸುಗಳ ದೇಹದ ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ ಬೇಕಾಗುವ ಅನೇಕ ಸತ್ವಾಂಶಗಳು ಹಾಗೂ ಅಮೈನೋ ಆಮ್ಲಗಳೂ ಇದರಲ್ಲಿ ಇವೆ. ಬೇವಿನ ಎಣ್ಣೆ ಅಥವಾ ರಸವನ್ನು ದನಕರುಗಳಿಗೆ ಸಿಂಪಡಿಸುವುದರಿಂದ ಅವುಗಳ ಮೈಮೇಲಿನ ಕೀಟಗಳನ್ನು ನಿವಾರಿಸಬಹುದು. ಕೋಳಿಗಳಿಗೆ ಈ ಹಿಂಡಿಯನ್ನು ನೀಡುವುದರಿಂದ ಅವುಗಳ ಜೀರ್ಣಶಕ್ತಿ ಉತ್ತಮಗೊಳ್ಳುವುದಲ್ಲದೆ, ಕರುಳು ಜಂತುಗಳೂ ನಿರ್ಮೂಲನೆ ಆಗುತ್ತವೆ.

★ ಬೇವಿನ ಹಿಂಡಿಯನ್ನು ಯೂರಿಯಾ ಜೊತೆಗೆ ಬೆರೆಸಿ ಮಣ್ಣಿನಲ್ಲಿ ಸೇರಿಸುವುದರಿಂದ, ಟೊಮಾಟೋ, ಸೀಬೆ, ಕಿತ್ತಳೆ ಜಾತಿಯ ಗಿಡ ಗಳು, ಬಾಳೆ, ಭತ್ತ, ಹತ್ತಿ, ಯಾಲಕ್ಕಿ ಮುಂತಾದ ಬೆಳೆಗಳಲ್ಲಿ ಬೇರು, ಕಾಂಡ, ಕಾಯಿ ಮತ್ತು ಹಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಕೊರೆಯುವ ಹುಳುಗಳನ್ನು (NEMATODES) ನಿಯಂತ್ರಿಸಬಹುದು. ಮಣ್ಣಿನ ರಚನೆ ವೃದ್ಧಿಯಾಗಿ, ಫಲವತ್ತತೆ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ. ಭೂಮಿಯಲ್ಲಿ ವಾಸಿಸುವ ಕೀಟಗಳ ಹಾವಳಿ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿ ಭೂಮಿಗೆ ಕೊಟ್ಟಂತಹ ರಸಗೊಬ್ಬರಗಳ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ.

★ ಬೇವಿನ ಸೊಪ್ಪನ್ನು ಹಸಿರುಗೊಬ್ಬರ ವಾಗಿ ಬಳಸಿದಾಗ ಭತ್ತ, ಗೋಧಿ, ಕಬ್ಬು ಹಾಗೂ ನೆಲಗಡಲೆ ಬೆಳೆಗಳ ಇಳುವರಿ ಹೆಚ್ಚಾಗಿರುವುದು ಕಂಡುಬಂದಿದೆ.

★ ಬೇವಿನ ಸೊಪ್ಪನ್ನು ದವಸ ಧಾನ್ಯ, ಬಿತ್ತನೆ ಬೀಜ ಕೆಡದಂತೆ ಕಾಪಾಡಲು ಉಪಯೋಗಿಸಬಹುದು.

★ ಬೇವಿನ ಬೀಜದ ಕಷಾಯ ಎಲೆ, ಹೂವು ತಿನ್ನುವ, ಕಾಯಿ ಕೊರೆಯುವ ಕೀಟ ಹಾಗೂ ರಸ ಹೀರುವ ಕೀಟಗಳ ನಿಯಂತ್ರಣಕ್ಕೆ ಹೆಚ್ಚು ಉಪಯುಕ್ತವಾಗಿದೆ.

★ ಬಾಂಗ್ಲಾದೇಶದಲ್ಲಿ ಒಣ ಮೀನುಗಳಿಗೆ ಹುಳು ಬೀಳದಂತೆ ಬಹು ಕಾಲದವರೆಗೆ ಶೇಖರಿಸಿಡಲು, ಒಣಗಿದ ಬೇವಿನ ಎಲೆಯನ್ನು ಉದುರಿಸಿಡುವ ಪರಿಪಾಠವಿದೆ. ಬೇಕಾದ ಕೀಟನಾಶಕಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಿದರೂ ಶೇಷಾಂಶ (RESIDUE) ಉಳಿದು ಗುಣಮಟ್ಟ ಹಾಳಾಗುವುದರಿಂದ ಈ ಕ್ರಮ ಬಹಳಷ್ಟು ಪ್ರಯೋಜನಕಾರಿ.

ಈ ಎಲ್ಲಾ ಗುಣಗಳಿಂದಾಗಿ ಬೇವು ನಮ್ಮ ರಾಷ್ಟ್ರದ ಅತ್ಯಮೂಲ್ಯ ಸಂಪತ್ತು ಎಂದರೆ ತಪ್ಪಿಲ್ಲ. ಇಷ್ಟು ಉಪಯುಕ್ತವಾದ ಬೇವಿನ ಮರ ಕಲ್ಪವೃಕ್ಷಕ್ಕೆ ಸಮಾನ.





ಮೂತ್ರ ತೋರಿಸಿಕೊಂಡು ಬಾ....

ಆಸ್ಪತ್ರೆಯೊಂದಕ್ಕೆ ಹಳ್ಳಿಯ ಹೆಣ್ಣು ಮಗಳೊಬ್ಬಳು ಕೆಲವು ತೊಂದರೆಗಳ ನಿವಾರಣೆಗಾಗಿ ಬಂದಳು. ವೈದ್ಯರು ಕೂಲಂಕುಷವಾಗಿ ಪರೀಕ್ಷಿಸಿದರು. ರೋಗಿಗೆ ಮಧುಮೇಹ ಇರಬಹುದೇನೋ ಎಂಬ ಸಂಶಯ ಅವರಿಗೆ ಬಂದಿತು.

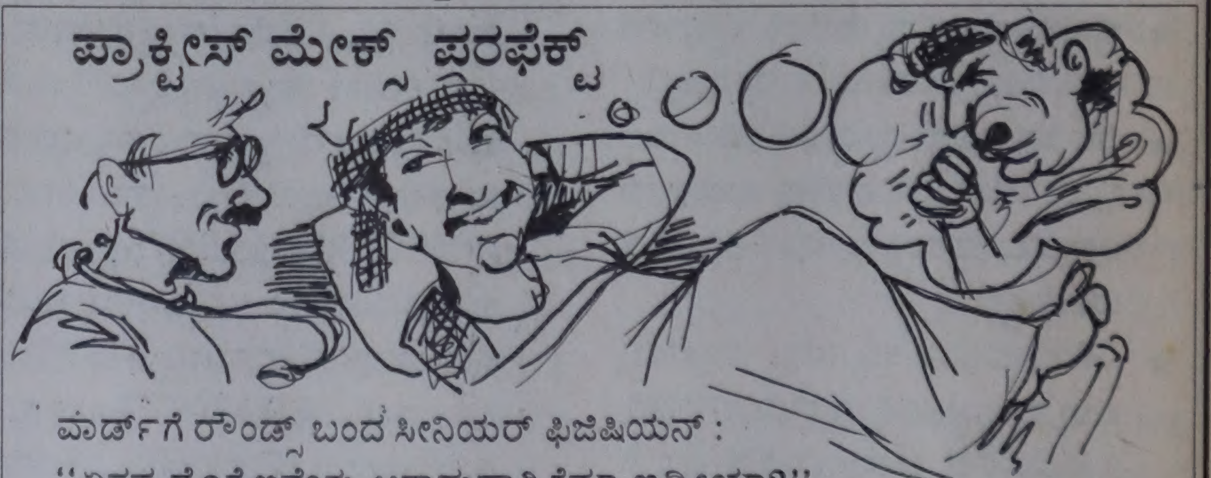
''ಬೇ, ಯಮ್ಮಾ, ನಿಮಗೆ ಸಕ್ಕರೀ ರೋಗಾ ಇರಬಹುದು. ೧೦ನೇ ನಂಬರಿನ ಕೋಣ್ಯಾಗ ಹೋಗಿ ನಿನ್ನ ಮೂತ್ರಾ ತೋರಿಸಿಕೊಂಡ ಬಾ'' ಎಂದರು.

ರೋಗಿ ''ಏ ದೌಳಾವನ ಆದ್ಯಾಲ್ಲಾ ಯಾಕ? ಸುಮಾರ ಒಂದೆರಡು ಔಷಧಿ ಬರದ ಕೊಡು'' ಎಂದಳು.

ವೈದ್ಯ : ''ಇಲ್ಲಬೇ, ಮೂತ್ರ ತೋರಿಸಿಕೊಂಡು ಬಾ ಅಲ್ಲಿ ಮೂತ್ರ ತಪಾಸ ಮಾಡಿ ಸಕ್ಕರಿ ರೋಗ ಇದೆಯೋ ಇಲ್ಲವೋ ಹೇಳತಾರ'' ಎಂದರು. ರೋಗಿ ಬೇರೆ ಉಪಾಯವಿಲ್ಲದೇ, ವೈದ್ಯರು ಹೇಳಿದ ಕೊಠಡಿಯ ಕಡೆಗೆ ನಡೆದಳು. ಆ ಕೊಠಡಿಯಲ್ಲಿ ಏನೇನೋ ತಪಾಸಣೆ ನಡೆದಿತ್ತು. ರೋಗಿ ನೋಡಿದಳು. ರಕ್ತ, ಮಲ ತಪಾಸಿಸುತ್ತಿದ್ದರು. ಕೆಲವು ಕಡೆಗೆ ಮೂತ್ರ ತಪಾಸಣೆಯೂ ನಡೆದಿತ್ತು. ರೋಗಿ ಗಲಿಬಿಲಿಗೊಂಡಳು. ಎಲ್ಲರೂ ಮೂತ್ರವನ್ನು ಒಂದು ಬಾಟಲಿಯಲ್ಲಿ ತರುತ್ತಾರೆ. ಈಕೆಗೆ ಬಾಟಲಿ ಎಲ್ಲಿಂದ ತರಬೇಕು ? ಯಾರನ್ನು ಕೇಳಬೇಕು ? ಎಂಬುದೇ ತಿಳಿಯಲಿಲ್ಲ. ಕೇಳಲು ನಾಚಿಕೆ. 'ಅದೇನು ಅಸಹ್ಯ ! ನನ್ನ ಮೂತ್ರ ನಾನೇ ಹೇಗೆ ಜನರಿಗೆ ತೋರಿಸುವುದು?' ಆಕೆಗೆ ಜೀವವೇ ಹೋದಂತೆ ಆಗತೊಡಗಿತು. ಕೊನೆಗೆ ಒಂದು ನಿರ್ಣಯಕ್ಕೆ ಬಂದು, ಅದೇ ಕೊಠಡಿಯ ಬಾಗಿಲಿನ ಬಳಿಗೆ ಕುಳಿತಳು. ಅಲ್ಲಿಂದ ಎದ್ದು ದಡದಡನೆ ವೈದ್ಯರ ಕಡೆಗೆ ನಡೆದಳು. ಅಲ್ಲಿ ಹೋಗಿ ''ನಾನು ಮೂತ್ರ ತೋರಿಸಿದೆ. ಔಷಧ ಕೊಡ್ರಿ, ಎಂದಳು. ವೈದ್ಯರು ಆಕೆಯನ್ನು ನೋಡುತ್ತ ''ಏನು ಪರೀಕ್ಷೆಯ ಫಲಿತಾಂಶ ಬಂದೇ ಇಲ್ಲ.'' ಎಂದರು. ರೋಗಿ ಸುಮ್ಮನೇ ನಿಂತಳು. ವೈದ್ಯರು ಮತ್ತೆ ಕೇಳಿದರು. ಈಗ ರೋಗಿ ಹೇಳಿದಳು. ''ನನ್ನ ಹತ್ತಿರ ಬಾಟಲಿ ಇದ್ದಿಲ್ಲ. ಅದಕ್ಕೆ ನಾನು ಅವರ ಬಾಗಿಲ ಹತ್ತಿರ ಮೂತ್ರ ಮಾಡಿ ಬಂದೀನ್ರೀ. ಅವರು ಮೂತ್ರಾ ನೋಡೇ ನೋಡ್ತಾರ.'' ಈಗ ವೈದ್ಯರಿಗೆ ಗಲಿಬಿಲಿ ಪ್ರಾರಂಭವಾಯಿತು. ''ಏನು?'' ಎಂದರು. ರೋಗಿ ಹೇಳಿದಳು ''ಅಲ್ರೀ.... ನಾನು ಹೆಣ್ಣು ಮಗಳು ನನ್ನ ಮೂತ್ರಾ ಅಲ್ಲಿ ಹೆಂಗ ಕೊಡೂದು ? ಅದಕ್ಕೆ ಬಾಗಿಲ ಬಳಿ ಮಾಡಿ ಬಂದೆ'' ಎಂದಳು.

ವೈದ್ಯರು ಹೊರ ಹೋಗಿ ನೋಡಿದರೆ, ಅಲ್ಲಿ ಅವಳು ಮಾಡಿದ ಮೂತ್ರ ಹರಿದು ಹೋಗುತ್ತಲಿತ್ತು.

ಪ್ರಾಕ್ಟೀಸ್ ಮೇಕ್ಸ್ ಪರಫೆಕ್ಟ್



ವಾರ್ಡ್‌ಗೆ ರೌಂಡ್ಸ್ ಬಂದ ಸೀನಿಯರ್ ಫಿಜಿಷಿಯನ್ :
''ಏನಪ್ಪ ದೊರೆ ಇವೊತ್ತು ಆರಾಮವಾಗಿ ಕೆಮ್ತಾ ಇದ್ದೀಯಾ?''
ರೋಗಿ : ''ಆರಾಮವಾಗಿ ಕೆಮ್ಮದೇ ಇನ್ನೇನು ಮಾಡ್ಲೀ ಡಾಕ್ಟ್ರೇ ? ನಿನ್ನೆ ರಾತ್ರಿಯೆಲ್ಲಾ ಪ್ರಾಕ್ಟೀಸ್ ಮಾಡಲಿಲ್ಲವಾ?''

• ಎಸ್. ವಿಶ್ವನಾಥ

Edited, Printed, Published and Owned by : Adanagouda T. Patil
940, I Floor, 8th B Main, III Block, III stage, Basaveshwaranagara, Bangalore-560 079 Ph : 3357198
Printed at : DIKSOOCHI PRINTERS No. 97, West of Chord Road, III Stage, II Block, Basaveshwaranagara, BANGALORE- 560 079. Ph : 3386606

ವೈದ್ಯಕೀಯ ಪದಬಂಧ

ಎಡದಿಂದ ಬಲಕ್ಕೆ

೧. ಇದು ಲಿವರ್‌ಗೆ (ಕಲಿಜ, ಪಿತ್ತಜನಕಾಂಗ, ಯಕೃತ್ತು, ಈಲಿ) ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ತೊಂದರೆಯಾಗಿದೆ (೫)
೪. ಮೂಗು ಕೊಯ್ಯಿಸಿಕೊಂಡವರು (೪)
೬. ಎಲ್ಲ ದೇಶಗಳಿಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಚೀನಾ ಮತ್ತು ಭಾರತಕ್ಕೆ ಇದರ ಅಗತ್ಯ ಹೆಚ್ಚು ಇದೆ. (೭)
೮. ಮೂಗೇಟು ಬಿದ್ದಾಗ ಇದು ಅನಿವಾರ್ಯ. (೨)
೯. ಬಾಯಿಗೆ ಹಾಕುವ ಇದು ಒಳಿತಾದರೆ ಆರೋಗ್ಯ ಕೆಟ್ಟದಾದರೆ ಅನಾರೋಗ್ಯ. (೩)
೧೦. ಗಂಟಲು ಕೆರೆತವನ್ನು ಹೀಗೂ ಅನ್ನುತ್ತಾರೆ. (೩)
೧೧. ಇದು ಅಸ್ಪಷ್ಟ ಮಾತಿನ ಮೊದಲೂ ಹೌದು, ಒಂದು ದ್ರಾವಿಡ ಭಾಷೆಯೂ ಹೌದು. (೨)
೧೨. ಗಂಡಿನ ಜನನಾಂಗವನ್ನು ಕನ್ನಡದಲ್ಲಿ ಹೀಗೂ ಸಂಕೇತಿಸಿ ಬರೆದಿದ್ದಾರೆ. (೨)
೧೩. ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆ ವಿಫಲವಾದರೆ ಮುಂದೆ ಇದನ್ನು ಮಾಡಬೇಕಾದೀತು ? (೨)
೧೪. ಸಾಂಕ್ರಾಮಿಕ ರೋಗ ಹೊಂದಿರುವವರು ಇದನ್ನು ಸೇರಬಾರದು (೨)
೧೫. ಸನ್ನಿ ಬಡಿದರೆ ಇದೂ ಬಡಿದಂತೆ. (೨)
೧೬. ಅಮ್ಮಂದಿರು ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಹೆದರಿಸಲು ಇದನ್ನು ಕರೆಯುವುದು ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಕೆಟ್ಟ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುತ್ತದೆ. (೩)
೧೮. ಮಕ್ಕಳು ಹುಟ್ಟಿದ ಕೂಡಲೇ ಅವರಿಗಿದು ಕಡ್ಡಾಯ. (೨)
೧೯. ಕಿಬ್ಬೊಟ್ಟೆ (೨)

ಮೇಲಿನಿಂದ ಕೆಳಕ್ಕೆ

೧. ಪಿಂಡಗೂಸಿಗೆ ಅನುಕೂಲವಾಗುವಂತೆ ತಾಯಿಯಲ್ಲಿ ಶಾರೀರಿಕ ಬದಲಾವಣೆಯನ್ನುಂಟು ಮಾಡಲು ಮಾಸು ಸಿದ್ಧ ಪಡಿಸುವ ರಸದೂತಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದು. (೪)
೨. ಸಾರ್ವಜನಿಕರ ಆರೋಗ್ಯ ಸುಧಾರಿಸದ್ದಕ್ಕೆ ಸರಕಾರ ಆಗಾಗ ಇದನ್ನು ಹೇಳುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. (೩)
೩. ಹೊಟ್ಟೆ ಕೆಟ್ಟರೆ ಇದು ಏಳಬಹುದು. (೩)
೪. ಮೂತ್ರಪಿಂಡದಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ಮೂತ್ರನಾಳದಲ್ಲಿ ಇದು ಆಗಬಹುದು ; ಅತಿ ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ ಇದಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗಿರಬಹುದು. (೫)
೫. ಹುಳುಕಜ್ಜಿ ಚರ್ಮದಲ್ಲಿ ಇದನ್ನುಂಟುಮಾಡುತ್ತದೆ. (೩)
೭. ದೇಹದಲ್ಲಿನ ನಾಳವಿಲ್ಲದ ಒಸರುಗಗಳಿವು. (೭)
೮. ಹಿಂದೆ ಭಾರೀ ಹಾವಳಿ ಮಾಡಿದ್ದ ಕಾಯಿಲೆಯೊಂದರ ದೇವಿಗುಡಿ ಭಾರತದ ಬಹುಪಾಲು ಹಳ್ಳಿಗಳಲ್ಲಿ ಇದೆ. (೫)
೯. ಹೃದಯದ ಹೃತ್ಕರ್ಣದಿಂದ ಹೃತ್ಕುಕ್ಷಿಗೆ ಇರುವ ಕವಾಟವನ್ನು ಹೀಗೂ ಹೇಳಬಹುದು. (೨)
೧೧. ಕಕ್ಕಸಿಗೆ ಇರುವ ಇನ್ನೊಂದು ನಾಮ (೪)
೧೬. ಚರ್ಮದ ಮೇಲೆ ಇದು ಏಳುವುದು ಚರ್ಮರೋಗದ ಲಕ್ಷಣವಾಗಿರುತ್ತದೆ. (೨)
೧೭. ಹೊಗೆಸೊಪ್ಪಿನಿಂದಾದ ಇದನ್ನು ಸೇದಬೇಡಿ! (೨)

ಸರಿಯುತ್ತರಗಳು

ಎಡದಿಂದ ಬಲಕ್ಕೆ : ೧. ಈಲಿನೆಡಿಕೆ, ೪. ಮೂಗರಿಕೆ, ೬. ಜನನ ನಿಯಂತ್ರಣ ೮. ಊತ, ೯. ಕವಳ, ೧೦. ಕಸರು, ೧೧. ತೊದ, ೧೨. ಮಾಣ, ೧೩. ತಿಥಿ, ೧೪. ಗುಂಪು, ೧೫. ಗರ, ೧೬. ಗುಮ್ಮನ, ೧೮. ಅಳು, ೧೯. ಅಳ್ಳೆ.

ಮೇಲಿನಿಂದ ಕೆಳಕ್ಕೆ : ೧. ಈಸ್ಟ್ರೋಜನ್ , ೨. ನೆವನ, ೩. ಉರಿ, ೪. ಮೂತ್ರದ ಕಲ್ಲು, ೫. ಕೆರೆತ, ೭. ನಿರ್ನಾಳ ಗ್ರಂಥಿಗಳು, ೮. ಊರುಮಾರಮ್ಮ, ೯. ಕದ, ೧೧. ತೊಳೆಗುಂಡಿ, ೧೬. ಗುಳ್ಳೆ, ೧೭. ನಶ್ಯ.

JEEVANAADI samagra kutumba aarogya manjari RNI REGD NO 65817/97
KANNADA MONTHLY